

Les Meilleures RECETTES DU CANADA

PRIMÉES DANS UN GRAND CONCOURS NATIONAL

à Jeannine
Lefebvre
Montréal près de

Compilées par
The CANADA STARCH Co.
LIMITED

Prix: 10 cents

par

The CANADA STARCH Co.,
Limited

Siège Social:
MONTREAL

Ateliers:
CARDINAL et FORT-WILLIAM

Succursales de vente:
MONTREAL QUEBEC TORONTO
FORT-WILLIAM WINNIPEG VANCOUVER



Les Meilleures RECETTES DU CANADA

Ce livre contient les recettes primées choisies parmi plus de 75,000 que nous ont envoyées, de toutes les parties du Canada, des consommateurs des célèbres produits Edwardsburg, et qui ont été jugées, mises à l'essai et approuvées par la Montreal Cooking School (Ecole de cuisine de Montréal).

Compilées par

The CANADA STARCH CO., Limited

MONTREAL

QUEBEC FORT-WILLIAM TORONTO VANCOUVER CARDINAL

Ce qui a donné lieu à la publication de ce livre

DEPUIS plusieurs années, nous publions un petit livre contenant nombre de recettes utiles. Ce livre reçut chaque année un accueil tellement enthousiaste que nous décidâmes d'offrir à la ménagère canadienne, avec notre édition de 1930, un manuel qui fournît en plus grande abondance des renseignements utiles et qui contînt des recettes recueillies par une méthode nouvelle.

Dans nos recherches au cours de ces dernières années, nous avons pris connaissance de certaines recettes en usage chez des ménagères canadiennes, recettes d'une valeur exceptionnelle, mais qui cependant étaient toujours restées ignorées du public.

Il nous a semblé qu'il devait y avoir beaucoup de recettes de cette sorte cachées dans la cuisine familiale et que des milliers de Canadiennes seraient désireuses de posséder. C'est cette pensée qui a motivé notre appel aux femmes canadiennes, à qui nous avons demandé de nous faire part de leurs recettes favorites, et c'est parmi celles-ci que les juges en ont choisi un bon nombre auxquelles ont été décernés des prix d'excellence.

L'annonce de cette initiative a été si bien vue des Canadiennes que les recettes nous sont venues pratiquement de tous les coins du Canada et qu'à la fin de la campagne, nous en avions soixante-quinze mille en mains. La réponse a été telle que les juges furent littéralement débordés et qu'il a fallu des mois pour rendre les décisions finales.

A cet égard, il faut grandement louer le diététicien en chef de l'Ecole de Cuisine de Montréal et ses associés de leurs efforts inlassables.

Toutes les recettes de ce livre ont été mises sérieusement à l'essai et éprouvées aux points de vue qualité et économie, et si l'on tient minutieusement compte des indications et des quantités prescrites, elles ne devraient pas manquer de fournir un supplément exquis au menu familial.

Nous avons apporté le plus grand soin à la préparation de ce livre et nous espérons qu'il vous assurera économie de temps et grande satisfaction.

THE CANADA STARCH CO., LIMITED.



L'importance du rôle du maïs dans votre menu quotidien

QUELS immenses progrès n'ont pas accomplis, en ces dernières années, la science de la diététique et la connaissance des valeurs nutritives. Qui songeait même, il y a quelques années,—en dehors des médecins et des diététiciens—aux hydrates de carbone, aux vitamines ou aux protéines, et ces mots sont pourtant familiers aujourd'hui à la moyenne des ménagères.

L'importance d'un régime bien balancé est tellement prônée de nos jours, par la presse, la radio, les organisations féminines, qu'elle est devenue un sujet de premier intérêt pour toute femme chargée de présider à la routine ménagère.

Le maïs, cette céréale dorée qui croît dans les champs en bordure de la route, plante familière dont nous avons fait peu de cas pendant si longtemps, attire maintenant l'attention générale, à cause des produits de si riche valeur nutritive qu'on en tire.

D'éminentes autorités en nutrition reconnaissent une très riche valeur nutritive aux sirops de maïs et aux fécules de maïs. Leur vertu nutritive comme hydrates de carbone étant définitivement établie, l'on peut les considérer comme partie on ne peut plus importante de tout repas; joints aux *fruits* et aux protéines *légères*, ils constituent un régime exceptionnellement bien balancé.

Il se peut qu'au point de vue technique, les hydrates de carbone ne signifient pas grand'chose pour nous; mais, effectivement, ils donnent au corps la *chaleur* et l'énergie. Sans eux, la machine humaine ne saurait fonctionner.



PRODUITS EDWARDSBURG

Le ***Sirop de Maïs Crown Brand*** est on ne peut plus délicieux pour la table comme aussi pour la confection de bonbons. Sa seule exquisité le recommande pour complémenter les biscuits chauds, crêpes, gaufres, etc., ou pour étendre sur du pain. Il est riche en *dextrose* et en *hydrates de carbone*, lesquels éléments constituent une partie importante de tout repas bien balancé. Le sirop de maïs est aussi très facile à digérer.

Le ***Sirop Benson Golden*** est plus épais et plus sucré, tout en possédant les mêmes riches qualités, la même valeur nutritive et servant aux mêmes fins que le *Sirop Crown Brand*. Ces deux fameux sirops satisfont le goût naturel pour le sucre, sans surcharger les organes digestifs.

Le ***Sirop de Maïs Lily White*** est spécialement recommandé par les médecins pour l'alimentation des bébés, à cause de sa forte teneur en dextrose. Il sert excellemment aussi aux conserves, à la cuisson et à la confection des bonbons.

Maïs Préparé Benson—Cette fameuse fécule de maïs est en usage depuis plus de 70 ans. C'est un article de nécessité domestique qui a toujours eu la préférence de toutes les ménagères. C'est la fécule de maïs canadienne originale, dans le paquet jaune familier, renommée pour sa qualité invariablement supérieure et sa valeur nutritive reconnue. Ajoutée à la farine ordinaire, elle fait des gâteaux et des pâtisseries beaucoup plus légers et plus succulents.

Les ***Fécules de Maïs "Canada" et "Challenge"*** sont aussi deux produits importants de la célèbre marque EDWARDSBURG. Elles servent aux mêmes fins que la *Fécule de Maïs de Benson.*

La ***Fécule de pommes de terre Casco*** donne des résultats exceptionnellement bons lorsque employée avec la farine pour gâteaux et pâtisseries ainsi que pour le pain. Sa qualité est du type EDWARDSBURG.

La ***Mazola*** sert à plusieurs fins. Beaucoup la préfèrent à d'autres huiles pour salades, garnitures Française ou Mayonnaise, parce qu'elle se mélange plus vite avec les autres ingrédients et qu'elle est plus économique. Plusieurs cuisiniers professionnels emploient la *Mazola* au lieu de beurre ou de graisses composées. Elle est essentiellement recommandable pour la friture. Les beignets, les croquettes, le poisson, les amandes, etc., conservent, avec elle, leur saveur propre. La *Mazola* ne brûle pas ni ne roussit les aliments, mais elle leur donne une couleur d'un riche brun doré. On peut s'en servir plus d'une fois et elle ne conservera pas le goût des aliments à la cuisson desquels elle aura servi.



Nécessité de la cuisine moderne

LA cuisine moderne est peut-être l'un des plus grands bienfaits que la science ménagère ait procurés à la maîtresse de maison. Toutes ne peuvent connaître le parfait confort d'une cuisine moderne, mais toutes peuvent, avec peu d'efforts et à peu de frais, mettre de la couleur, de la commodité et de la propreté dans leur cuisine. Il y a relativement peu de temps que l'on a introduit la boiserie blanche dans la cuisine. La couleur joue aujourd'hui un rôle égayant. Les femmes se rendent compte que vu le temps considerable qu'elles passent dans leur cuisine, c'est là que l'on devrait accorder le plus de soin à la décoration et aux arrangements. Le foyer heureux, vous le constaterez invariablement, est celui où le menu est soigneusement dressé et où la cuisine fonctionne sans heurt; c'est presque comme le cœur de la maison.

Le point le plus important est le bon éclairage de la cuisine. Il est très désirable, si possible, d'avoir deux fenêtres dans la cuisine, et les rideaux doivent y être disposés de telle sorte qu'on puisse ouvrir les fenêtres par le haut et par le bas pour permettre aux odeurs de s'échapper par le haut et à l'air frais de pénétrer par le bas. La cuisine ne saurait être trop claire et les fenêtres devraient être situées de facon à ce que la lumière puisse pénétrer des deux côtés, ce qui épargne à la ménagère de travailler dans l'ombre.

Dans certaines maisons où le soleil ne pénètre pas dans la cuisine et où cette pièce n'est pas aussi claire qu'on le pourrait désirer, on introduit la teinte solaire par l'emploi de jaune et de crème sur les murs et dans les décorations. L'on serait surpris de constater le changement qu'opèrent dans telle pièce des murs et de la boiserie crème, un prélart jaune serin clair, des tables et des chaises peintes de même. Les poignées mêmes des ustensiles de cuisine pourraient être jaunes. Il existe également un nouveau patron de stores en toile cirée. On peut les laver avec un linge humide; ils ne prennent pas la poussière et sont en même temps décoratifs.

L'un des points les plus essentiels à considérer dans la cuisine est le côté commodité—tout ce qui épargne du temps et de l'effort, tant pour la maison où l'on emploie des domestiques que pour celle que l'on tient soi-même. L'alcôve à déjeuner est devenue une annexe artistique de la cuisine. Elle est habituellement aménagée dans un angle ou dans l'espace destiné à l'armoire. Elle possède une table pliante que l'on peut replacer contre le mur et en dessous se dissimule souvent la planche à repasser. Cette table, quand elle ne sert pas, ressemble à un joli panneau mural. On peut aussi fixer les bancs de chaque côté sur des gonds et les enlever quand on ne s'en sert pas. Les mères très occupées trouvent que ce système leur épargne beaucoup de temps quand elles servent à déjeuner à leur famille. Il n'est pas nécessaire, naturellement, que cette alcôve soit dans la cuisine même; certaines sont aménagées dans la



dépense, mais il faut qu'elles soient assez près de la source d'approvisionnement pour justifier leur utilité.

Il est conforme aux règles de la bonne tenue de maison de faire égoutter la vaisselle au lieu de l'essuyer. Quand on le fait, il importe de laver cette vaisselle avec de l'eau savonneuse chaude puis de l'empiler avec ordre dans un panier de fil métallique (que l'on pourra acheter parfaitement adaptable à l'intérieur de la cuve qui avoisine l'évier). L'on devra alors verser sur la vaisselle une marmite d'eau bouillante et en très peu de temps, tout sera sec et prêt à serrer.

Il existe aussi un nouveau système de boyau que l'on adapte au robinet et à l'aide duquel on peut nettoyer la vaisselle à l'eau savonneuse bouillante, puis la rincer à l'eau claire. Ce procédé en est un nouveau, mais très efficace et qui allège grandement la corvée du lavage de vaisselle.

L'évier de cuisine ne devra être ni trop haut ni trop bas; la hauteur exactement requise épargne plus d'un mal de dos.

Nous ne devons pas oublier de mentionner les nouveaux et merveilleux poêles électrique et à gaz que l'on peut obtenir en couleurs et qui, par leur rendement, constituent une innovation plus qu'humanitaire. Pour la plupart des gens, c'est un ravissement de pénétrer dans pareille cuisine, et quel plaisir quand tout y est frais et gai! L'on peut présumer quelles choses délicieuses sortiront du four et l'on sent d'avance son appétit s'aiguiser. La femme, dans une cuisine moderne, possède un grand privilège et, comme maîtresse de maison, elle tient dans ses mains le bien-être de sa famille. Une nourriture productrice de santé et d'énergie, de la gaieté, de la propreté sont les bases du succès. L'épouse occupe une situation aussi responsable que la femme d'affaires, car sa santé et son humeur ont leur répercussion sur toute la tenue de la maison et comme ses labeurs quotidiens se concentrent dans la cuisine, cet endroit doit être pour elle un lieu de charme et d'harmonie.

L'arrangement de la cuisine

On ne saurait apporter trop de soin au bon arrangement de la cuisine. Une cuisine où les divers ustensiles et meubles sont placés comme il le faut épargnera de l'énergie, du temps et des milles de parcours.

Il a été dressé maints plans de cuisines modernes, mais en en faisant l'étude générale, l'on constatera qu'il n'y en a que deux qui méritent d'être mis à exécution: la cuisine carrée ou la cuisine longue.

Bien que l'on ait habituellement en vue la commodité en traçant le plan d'une cuisine, on jugera cependant très utiles quelques principes généraux dictés par l'expérience. Si la cuisines est carrée, il est à recommander de placer la table au centre. Cette table devra être de dimensions telles qu'elles permettent la libre circulation tout autour.

Groupez le poêle, la dépense, les tablettes ou le cabinet de cuisine, contenant les provisions, et le réfrigérateur aussi près que



possible les uns des autres, sur un côté ou dans une section de la pièce et, sur l'autre côté, placez l'évier, les tablettes ou l'armoire à porcelaine, ainsi que les tablettes pour pots et terrines. L'armoire à porcelaine aussi près que possible de la salle à manger, les pots et terrines aussi près que possible du poêle de cuisine. L'endroit où placer le réfrigérateur commande quelque considération, afin qu'on lui puisse fournir l'approvisionnement de glace requis et qu'il y règne une fraîcheur raisonnable. Donc, bien qu'il ne doive pas être trop éloigné du poêle, afin d'épargner des pas, il ne faut pas non plus qu'il en soit assez rapproché pour que son rendement en souffre. Les systèmes modernes de cuisine avec réfrigération électrique ne nécessitent pas ces précautions.

Les armoires où sont gardés les pots, terrines, etc., devront offrir de bonnes dimensions et n'être ni sombres ni souillées. Beaucoup de femmes préfèrent des armoires ouvertes, ce qui leur épargne un temps considérable.



Avec la cuisine de forme allongée, on pourra effectuer le même groupement, sauf que la table ou le cabinet à pâte devront être adjacents au poêle, avec la source d'approvisionnement directement à portée de la main.

De la bonne lumière artificielle est une chose nécessaire dans toute cuisine. On recommande fortement de placer chaque applique murale de façon à ce qu'elle surplombe directement le poêle, l'évier ou tout endroit où s'accomplit constamment du travail. Cela ne fera pas monter le compte de lumière, car l'on n'a besoin que d'une lampe à la fois. Il faut aussi que le garde-manger et la dépense soient bien éclairés. Si l'on se sert d'une lampe centrale, il faudra qu'elle soit puissante et assez près du plafond pour projeter une lumière diffuse dans toute la pièce. L'emploi de réflecteurs protège le plafond et donne une direction avantageuse à la lumière.

A moins que le parquet ne soit en tuiles, l'emploi de linoléum de bonne qualité épargne du travail et cause moins de fatigue aux pieds. Là aussi on peut introduire la couleur avec des résultats efficaces. Il est intéressant d'étudier les effets de certaines couleurs sur son tempérament,—ou sur le tempérament de la cuisinière. L'on réagit à la couleur, et comme le jaune est le ton que nous associons au soleil, il ne manquera pas d'apporter de la gaieté dans la cuisine.

Pour que l'on comprenne mieux le mode général d'arrangement de la cuisine, nous donnons un diagramme explicatif en page 9.

La valeur de bons ustensiles

C'EST toujours un beau coup d'œil que présentent les pots et les terrines reluisants, proprement rangés, attrayants, et la ménagère aime toujours que ses ustensiles soient parfaitement polis. Les ustensiles que l'on peut se procurer aujourd'hui sont de fabrication si parfaite que l'on n'est presque plus excusable de faire une cuisine médiocre.

Le soin des pots, des terrines et de tous les articles qui servent dans la cuisine constitue l'un des plus importants devoirs de la cuisinière ou de la maîtresse de maison. Une casserole propre fait un gâteau plus savoureux—de l'eau fraîche et de la mousse de savon en abondance rendent agréables les travaux de nettoyage dans la cuisine. Le lavage de vaisselle ne devrait pas inspirer d'horreur s'il se fait comme il le faut.



Il existe maints ustensiles qui ne sont peut-être pas absolument nécessaires mais qui accentuent à tel point le plaisir délicat et charmant de la préparation du repas qu'ils constituent souvent un placement sage. La marmite combinée est l'un des nouveaux procédés qui préservent les précieuses vitamines, lesquelles se perdent habituellement dans l'eau. Les pommes de terre peuvent se servir de différentes façons: écrasées en riz, coupées en dés, festonnées, concassées, pilées, et à chacun de ces procédés correspond un outil différent. Il y a des aliments que nous servons tous les jours et souvent, en les préparant suivant une recette nouvelle, nous ajoutons du piquant au repas. La cuisson et le service soignés sont, pour beaucoup, question d'habitude. Quand vous achèterez des ustensiles, n'en encombrez pas la cuisine, mais voyez à ce que chacun d'eux réponde à une fin et soit mis à l'œuvre.

La poubelle est un article dont on fait mauvais usage. Le dicton "L'on vous jugera à votre poubelle" est parfaitement vrai, car une bonne cuisinière ne gaspille rien. Cet article souvent répugnant devrait être aussi propre que tout ce qui se trouve dans votre cuisine. La poubelle la plus commode est celle du type à levier mû par le pied et à couvercle fermant hermétiquement. On n'y devra mettre que les déchets qui se sont égouttés par le filtre de l'évier et il faudra les envelopper avant de les placer dans la poubelle.

Voici les ustensiles les plus importants requis dans les cuisines modernes:

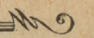
Pilon à pommes de terre
Batteuse d'œufs Dover
Batteuse d'œufs en fil métallique
Peleur de pommes
Spatule
Cuiller à rôti et cuiller à mélanger en bois
2 fourchettes à long manche
2 couteaux à légumes
Couteaux et fourchettes de cuisine
Couteau à pain
Couteau à dépecer
Ouvre-boîte
Presse-citron
Cuiller à pot
Broche à pâtisseries
Entonnoir
Paquet de papier huilé
Poubelle
Seau à raclures
Beurrier à couvercle de verre pour beurre en brique à mettre dans le réfrigérateur
Casseroles en verre ou en porcelaine pour le four
Boîtes d'étain ou jarres en pierre pour le pain
Boîte à sucre
Filtre
Ciseaux
Pique à glace
Support en fil métallique pour faire refroidir les gâteaux
Bocaux de 6 chopines pour provisions
Bocaux de 6 pintes pour provisions
Saupoudreurs de farine, de sucre et de sel
Gril en fil métallique
Boîte à épices

Petites jarres à épices avec couvercles
Vadrouille
Balai
Petit balai
Tire-bouchon et ouvre-bouteille
Couteau à pamplemousses
Timbales
Coupe-légumes français
Batteuse à crème
Brosses à légumes
Balance
Aiguisoir à couteaux
Boîte à gâteaux
Salière et poivrière
Thermomètre
Savonnier pour l'évier
Tournevis
Marteau
Tamis à viande
Casserole en aluminium à triple compartiment, avec poignée mobile
Bains-marie, un grand et un petit
Chaudron à ragoût ou à grande friture
Bouilloire
Casseroles, 4 grandeurs
Plats en pyrex pour poudings
Rôtissoire couverte
Marmite combinée
Bols à mélanger, 5 environ
Bols en bois pour hacher les aliments
Planche à pain
Rouleau à pâte
Tamis à farine
2 assiettes métalliques à tartes
3 assiettes métalliques à gâteaux étage
1 moule à gâteau des Anges
1 moule à muffins
Un moule melon
Poêle à frire en fer ou en aluminium
Gaufrier
Trois passoires, petites, moyennes et grandes dimensions (mailles larges ou fines)
Plaque à crêpes
Tourne-crêpe
Cafetière
Théière
Hachoir
Boîte à sel
Plat à vaisselle
Filtre à évier
Egouttoir à vaisselle
1 coupe à mesurer en verre
Mesure d'une pinte et d'une chopine
Cuillers à mesurer
Cuillers à soupe et à thé
1 râpe
Découpoir

Service de la table

QU'EST-CE qu'il faut pour constituer le charme du déjeuner, du goûter, du dîner? Simplement que chaque article sur la table soit à sa place, qu'il n'y ait point de surcharge, que tout brille de propreté. Les aliments chauds doivent être fumants, les plats froids doivent offrir la fraîcheur du cristal. Que la servante ait un costume seyant et joli, que tout se passe avec calme et dignité, que le service soit diligent.





Quand on reçoit, il ne faut pas viser à l'étalage, mais rechercher la simplicité, le bon service, la qualité délectable des aliments. Il faut que la toile soit souple, douce et sans tache. Qu'il s'agisse d'une vaste nappe ou de napperons individuels, il faut que la toile soit fraîche et attrayante.

En plaçant la coutellerie pour tout repas, il faut disposer les ustensiles de telle sorte que celui du bord serve le premier. Ainsi, pour le dîner, à gauche: la fourchette à entrée, la fourchette à viande, la fourchette à laitue; à droite: la cuiller à soupe, le couteau à viande, la cuiller à dessert.

Pour le déjeuner: les fruits se servent soit individuellement, à la place de chacun, soit avec un bol placé au centre où les membres de la famille ou les convives se pourvoient. On apporte habituellement les céréales de la dépense; la crème et le sucre sont placés sur la table. Le bacon et les œufs sont servis soit de la cuisine, soit d'un plat d'eau chaude recouvert. La marmelade se place sur la table. On sert le café avec un percolateur, et c'est habituellement l'hôtesse qui le verse. Les rôties ou les muffins chauds au son peuvent se servir sur une assiette à pain, entre les plis d'une serviette qui conserve le contenu chaud.

On se sert de jolis napperons à goûter ou de chemins de table. Un joli vase de centre contenant des fleurs coupées ou une petite plante dans un pot ajouteront au charme de la table. Pour les goûters ou dîners de caractère plus officiel, on se sert parfois de chemins de table ou de napperons dentelés, mais la grande nappe en damas blanc et les serviettes brodées restent encore de mise. Ces dernières sont parfois en couleurs, ce qui accentue grandement le charme de la table, surtout si elles s'assortissent avec de la verrerie aux couleurs fascinantes. Une pièce de centre en harmonie avec les couleurs qui l'entourent et des petites assiettes contenant des pastilles de menthe colorées accentuent l'effet. Dans la préparation d'un menu pour goûter ou dîner, le choix de la couleur des aliments offre aussi beaucoup d'attrait.

Dans la préparation de la table à dîner, on omet les assiettes à pain et à beurre. On n'y place que la coutellerie nécessaire, avec serviettes repliées, une pièce de centre à effet, deux ou quatre chandeliers et des petites assiettes à dragées ou à noix. Les dragées, les fleurs et les bougies doivent être de couleurs harmonisantes.

Les hors-d'œuvre ou les cocktails aux fruits froids se placent sur la table avant l'entrée des convives. Si la soupe suit l'entrée et qu'il n'y ait qu'une servante, on pourra enlever le plat d'entrée et le remplacer par la soupe. Le service de viande, tel que poulet à la Maryland ou côtelettes, devra être placé sur un plat agréablement garni. On place les assiettes chaudes devant les convives et l'on passe le plat à chacun d'eux, en servant à gauche.

On passe les légumes séparément, ou on les sert dans un plat à triple compartiment.



Après le service de la salade, on enlève salières et poivrières, les verres qui ont servi et l'on balaie les miettes de pain.

Toutes les assiettes surnuméraires, les bols pour se laver les doigts, etc., sont placés sur la table de réserve, prêts à servir. Les bols pour se laver les doigts sont placés sur des napperons dans les assiettes à dessert et posés devant chaque convive qui enlève le napperon et le bol et les place à sa gauche. On passe alors le dessert, servant chacun à son tour.

Avant tout, le dîner, officiel ou non, doit se passer dans l'harmonie et la simplicité. Cela importe beaucoup plus et assure bien mieux le succès d'un dîner que les étalages élaborés. L'hôtesse avisée dressera avec sa servante son plan d'action, afin d'avoir la certitude d'un succès complet.

Après le dîner, on apporte le café dans le vivoir. Dans les circonstances officielles, l'on a déjà versé le café dans de petites tasses et on le passe alors, avec crème et sucre, à chaque convive. Dans les réunions moins solennelles, l'on apporte le café, la crème et le sucre sur un plateau à l'hôtesse, laquelle sert chaque convive.

⁂

Le THÉ D'APRÈS-MIDI devra être non officiel, à moins qu'il ne s'agisse d'une réception. Il ne devra pas y avoir de plat élaboré. Des rôties beurrées tranchées fin, des sandwiches avec gaufres ou gâteau sont tout ce qu'il faut. Si l'on attend plusieurs personnes, l'on trouvera très commode la chaufferette électrique à eau ou la lampe à alcool, pour la préparation de thé frais. La wagonnette à thé épargne des pas et on l'écarte facilement de son chemin quand le thé est servi. On peut la couvrir d'une belle nappe blanche, unie ou brodée, avec le service à thé en argent sur le plateau et le gâteau ainsi que les petites assiettes (si on en désire) et les petites serviettes, sur la tablette en dessous. On pourra conserver chauds les rôties et les muffins dans un plat à muffins rempli d'eau chaude ou devant le feu du foyer.

SOUPER DU DIMANCHE SOIR. On accorde généralement à la servante le congé du dimanche soir; cependant, le repas, ce soir-là, offre d'intéressantes possibilités et peut être servi de sept à neuf, ou bien plus tôt ou plus tard, selon que les circonstances l'exigent. Salades froides, poisson, poulet rôti froid et dessert, avec biscuits et fromage, noix et fruits, voilà un menu qui peut se préparer dans l'après-midi ou l'avant-midi et que l'on conservera dans le réfrigérateur jusqu'à l'heure du service. Si les invités du thé prolongent leur visite, on a là un repas que l'on peut servir soit dans le genre buffet, soit en faisant asseoir les convives à table.

L'on donne habituellement à la table du dîner tout le charme qui convient en y mettant la nappe ou chemin de table le plus beau, avec quatre bougeoirs et une pièce de centre à effet. Toutes les assiettes et les ustensiles nécessaires sont placés sur la table ou sur le buffet, à côté, et l'hôtesse fait alors un peu l'office de servante. Le café, la cacao ou le punch sont acceptables comme breuvages.



La servante et son uniforme

LA servante aura bien plus la fierté de sa mise si son uniforme est attrayant et lui va bien. Le port d'une robe seyante et agrémentée de jolies couleurs l'incitera à mettre autant de beauté dans son travail.



Graduellement la robe noire cède le pas à des couleurs s'harmonisant avec le décor. Naturellement, la salle à manger ornée de draperies et de carpettes de velours lilas et la servante en uniforme de moire lilas sont plutôt le privilège de quelques-uns que le lot du grand nombre; mais le principe peut s'appliquer aussi dans les foyers modestes. Les coquets uniformes de couleurs sont faits d'une seule pièce avec bande de la taille ajustée ou lâche; ce dernier style est plus pratique parce que plus facile à remodeler.

Souvent la servante générale portera un couvre-tout blanc le matin, habituellement avec manches courtes. Les manchettes sont un embarras quand il faut délaisser les plats pour aller répondre à la porte. L'après-midi, une robe bleue, beige, lilas ou jaune pâle se porte avec jolis tablier et bonnet, ce dernier en fine mousseline ou organdi, avec bordures unies ou ruches minuscules. Le bonnet est droit et fixé par deux épingles; ou retenu par un étroit ruban de velours qui attache par en arrière.

Il est souvent recommandable, quand une nouvelle servante entre en service, qu'elle ait le programme de son travail écrit à la machine et qu'on y spécifie les tâches qui ont une si grande signification pour la famille, mais que les personnes même les plus prévenantes pourraient oublier. Ses heures de loisir ou sa journée de congé ne devraient jamais rencontrer d'obstacle et le travail devrait être ordonné de telle sorte qu'elle n'en ait jamais de supplémentaire l'après-midi où elle est supposée libre.

Dans une famille de trois ou quatre personnes, où l'on ne garde qu'une servante, on sert le déjeuner à une heure déterminée ou on le laisse sur la table et la famille se sert elle-même. En ce cas, le percolateur à café et le plat de service d'eau chaude où le bacon et les œufs se conservent chauds sont placés sur la table avec le grille-pain électrique. Le déjeuner ne devrait avoir aucun cachet officiel, mais tout devrait cependant s'y servir comme aux repas officiels de la plus haute tenue. Cet arrangement donne à la servante tout le temps voulu pour absorber son propre déjeuner, voir au réfrigérateur et aérer les chambres.

Dans cette même famille de quatre personnes, la maîtresse de maison fait les lits et range les chambres, et la servante peut ensuite y faire le balayage et l'époussetage. Le défaut de rendement provient souvent de ce que l'on attend trop de la servante. Si le travail est réparti, il se fait généralement avec plus de perfection.

⸙ ⸙ ⸙

La parfaite étiquette à table

APRES que le dîner a été annoncé, l'hôtesse ouvre la marche vers la salle à manger et indique à chaque convive sa place, faisant asseoir à sa droite l'hôte d'honneur masculin. L'invitée féminine de première importance est placée à la droite de l'hôte. Dans les circonstances officielles, l'on se sert de cartes portant le nom de chaque convive.

Après que tous sont assis, l'hôtesse commence le premier service et attend, pour être desservie, que le dernier convive ait fini.

Si l'on sert de la soupe ou du bouillon dans des tasses à bouillon, on emploie une petite cuiller ou l'on boit à petits traits à même la tasse. Suit le plat de poisson ou de viande; pour celui-ci, on se sert en même temps du couteau et de la fourchette, en évitant de les faire passer d'une main à l'autre comme cela se pratique souvent. La salade se sert séparément ou se place sur la table avec la viande, et l'on pose une fourchette à salade sur l'assiette, ou on la met sur la table avant de servir. La salade se mange en même temps que la viande ou après que celle-ci a été enlevée. Quand les assiettes à salade sont parties, on enlève les salières, poivrières, le pain, les miettes, les verres qui ont servi et toute la coutellerie non utilisable. On présente les plats à gauche pour tous les services. Le dessert vient ensuite: crème gelée ou plum-pudding avec sauce forte; si c'est ce dernier, on fait habituellement suivre de fruits; l'on change alors les assiettes à dessert pour des assiettes à fruits sur lesquelles on pose le couteau et la fourchette à fruits ainsi que le bol pour se rincer les doigts, etc.

Il faut avant tout que l'étiquette de la table soit à la hauteur de la circonstance et que l'on se conforme aux règles traditionnelles avec une grâce telle qu'elle ajoute du charme et de l'attrait au repas.

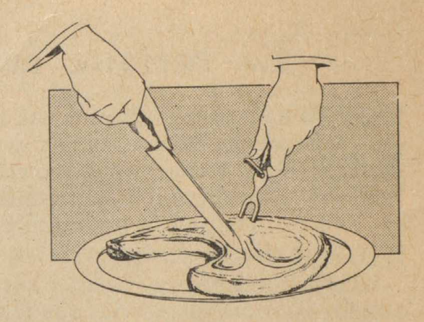
Comment faire le dépeçage

LE dépeçage est un art qui, si on le pratique avec dextérité, donne meilleure apparence à la viande, en améliore même le goût et la laisse, en outre, présentable pour un autre repas. Un dépeceur expert est, de plus, un auxiliaire économe parce qu'il ne gaspille pas la viande en la coupant au mauvais endroit.

Et d'abord, il faut que le plat soit assez grand pour que l'on ait tout l'espace voulu pour dépecer; il faudra aussi que le couteau ait été soigneusement aiguisé et que l'on ait considéré la qualité de cet ustensile. C'est presque une nécessité d'avoir trois séries de couteaux à dépecer. Une paire de petits pour la volaille ou le bifteck, d'autres plus longs et plus larges pour les rôtis et un service spécial, préférablement en argent, pour le poisson.

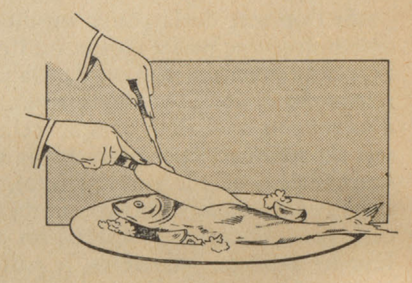


BIFTECK



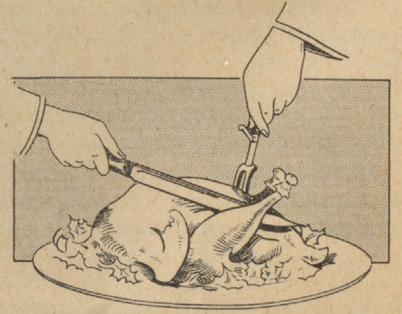
Le meilleur bifteck est dans le filet, la surlonge (sirloin) ou la rouelle (ronde). La meilleure épaisseur à trancher est d'environ un pouce et demi; on le sert sur un plat et on le découpe à table, en morceaux épais. On le sert souvent aussi avec oignons et sauce brune épaisse.

POISSON



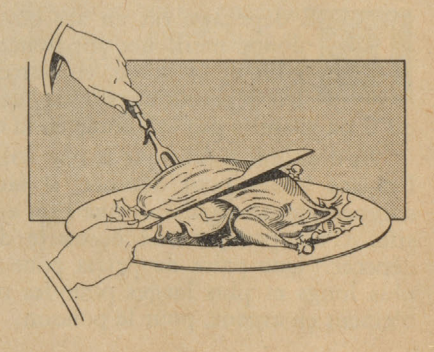
S'il s'agit d'aiglefin frit, coupez au milieu en suivant la grosse arête et enlevez par petites portions pour empêcher le poisson de se défaire. Si c'est du *saumon*, glissez le couteau le long de l'arête et enlevez par morceaux carrés.

DINDE, POULET ET GIBIER



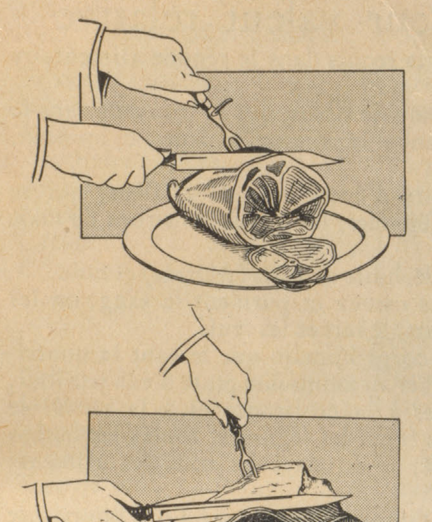
Introduisez fermement la fourchette à dépecer à travers l'os de la poitrine; coupez la peau, à la cuisse; repliez la cuisse, coupez aux articulations, puis découpez l'aile. Coupez la viande de la poitrine en tranches minces, ne dépeçant qu'un côté de la volaille à la fois; coupez la viande de la cuisse en petites portions.

CANARD, OIE ET PETIT GIBIER



Coupez la viande horizontalement sur chaque côté; découpez les ailes et les cuisses, en dépeçant celles-ci. Pour la perdrix, la caille, etc., découpez l'os de la poitrine, en en détachant la viande. Servez-en une moitié à chaque personne. Pour les pigeons, etc., servez un oiseau à chaque personne.



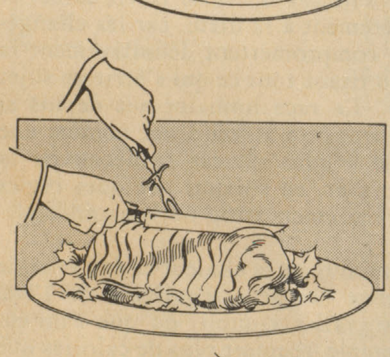


JAMBON

On coupe habituellement le jambon en tranches minces et on le sert froid, mais le jambon chaud de Virginie se sert comme un rôti et on le dépèce à table. On le place sur un plat, le petit bout à gauche et l'on en coupe des tranches de bonne épaisseur, en travers des fibres.

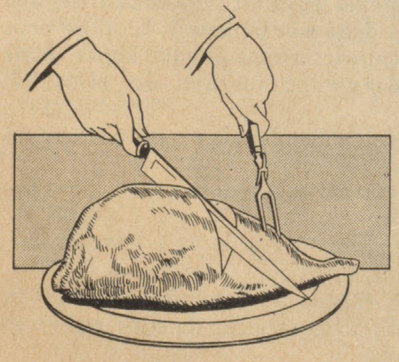
ROTI DE BŒUF

Posez la surface rôtie en haut; découpez le rôti de surlonge ou de côtes dans le sens parallèle aux côtes; coupez des tranches sur les côtes. Découpez le tenderloin perpendiculairement à l'os (dans le sens opposé à la coupe de la surlonge).



ROTI DE PORC FRAIS

Cette viande devrait toujours être très cuite et d'un brun croustillant à l'extérieur. On la coupe en tranches moyennes. On apprête habituellement le rôti de telle sorte qu'on puisse le couper en travers des fibres et on le sert avec sauce aux pommes.



ROTI D'AGNEAU

Le gigot d'agneau est quelquefois désossé. Le quartier d'avant est désossé et roulé. S'il s'agit d'un rôti de gigot, coupez au milieu dans la direction de l'os, en tranches plutôt épaisses. C'est quand il est bien cuit et croustillant à l'extérieur que l'agneau est le meilleur. On le sert avec sauce à la menthe, gelée de pommes sauvages ou de gadelles rouges.

Les aliments et leur valeur relative

Les éléments nutritifs importants requis dans le régime alimentaire quotidien sont les suivants:

Les *protéines*, ou éléments producteurs de tissus, qui se trouvent dans le lait, les œufs, le fromage, la viande, le poisson, la volaille, les noix, les pois, les fèves et les lentilles.

Les *hydrates de carbone*, producteurs d'énergie et de chaleur, qui se trouvent dans les céréales, les légumes, les fruits, les sirops de maïs et le sucre.

Le *gras*, beurre, crème, gras de viande, huile de maïs (*Mazola*) et noix.

Les *minéraux*, qui créent des tissus osseux et purifient le sang; on les trouve dans les légumes, les fruits, le lait et les œufs.

L'eau, qui est aussi essentielle au corps humain que le sont la nourriture et l'air. L'on devrait absorber au moins une pinte d'eau par jour.

Les *vitamines*, éléments nécessaires à la croissance et à la santé, se trouvent dans le lait, les fruits frais, les légumes, toutes les herbes potagères, les œufs, le beurre, le fromage et tous les aliments naturels, tels que blé, maïs, etc.

La santé et le succès dépendent pour une bonne part d'une nourriture appropriée. Le corps humain est rempli de vitalité et de vigueur, mais si nous lui donnons de la nourriture qui ne lui convient pas, il faiblit et l'esprit s'en trouve affecté. La simplicité est la clé de la vie saine, et l'on ne devrait pas s'astreindre exagérément à la diète, car les changements soudains minent le système et compromettent définitivement la santé. L'on s'expose à la confusion en lisant tout ce qui s'écrit au sujet de diètes, de vitamines, de calories. La race humaine vit depuis si longtemps de ce que l'on considère peut-être aujourd'hui comme une nourriture inadéquate, que le remède le plus sûr est de découvrir la nourriture qui nous convient le mieux et, en suivant quelques règles très simples, de régler le régime par l'augmentation ou l'amoindrissement des calories alimentaires.

Le mot calories s'emploie dans la mesure de la chaleur et de l'énergie fournies par les aliments. La moyenne des gens requièrent de 1,800 à 3,000 calories par jour, selon le travail accompli, ou que l'on est occupé ou inactif. (L'ouvrier, par exemple, requiert plus de calories que le commis qui reste assis tout le jour dans son bureau.) L'on ne peut évidemment s'arrêter à mesurer les calories avant chaque repas, mais l'on peut du moins en apprendre davantage au sujet des aliments.

Ci-suit un bref exemple:

Les fruits et les légumes crus contiennent plus de vitamines que les viandes cuites.

Le lait, les fruits et les légumes verts contiennent des éléments absolument nécessaires au corps humain.

Dans une orange de grosseur ordinaire, il y a de 75 à 100 calories, ainsi que des vitamines et des sels minéraux.

Les oranges, les canneberges, les raisins de Corinthe noirs et les pommes sont antiscorbutiques; en d'autres termes, ils sont riches en sels alcalins qui préviennent la maladie.

Liste des calories contenues dans une livre

Fromage canadien	1 livre	2,000 calories
Macaroni	1 livre	1,600 calories
Lait	1 livre (2 tasses)	320 calories
Arachides écalées	1 livre	2,400 calories
Pécanes	1 livre	3,300 calories
Noix	1 livre	3,200 calories
Cacao	1 livre (2 tasses)	2,200 calories
Chocolat	1 livre	2,800 calories

VIANDE

Bacon	1 livre	2,600 calories
Jambon	1 livre	1,600 calories
Agneau	1 livre	1,200 calories
Saucisse	1 livre	2,000 calories
Foie de veau	1 livre	550 calories
Lard salé	1 livre	3,500 calories
Porc frais	1 livre	1,200 calories
Bifteck dans le filet	1 livre	1,000 calories
Rôti de bœuf	1 livre	1,550 calories
Poule	1 livre	750 calories
Poulet à griller	1 livre	300 calories
Dinde	1 livre	1,000 calories
Veau	1 livre	600 calories

POISSON, Etc.

Aiglefin	1 livre	160 calories
Flétan	1 livre	550 calories
Homard	1 livre	140 calories
Huîtres,1 tasse	1 livre	200 calories
Saumon en boîte	1 livre	660 calories
Œufs	1 livre (8 en moyenne)	600 calories
Lentilles	1 livre	1,581 calories
Pois séchés	1 livre	1,600 calories
Haricots	1 livre	175 calories
Fèves séchées	1 livre	1,500 calories

LEGUMES

Asperges	1 livre	100 calories
Betteraves	1 livre	200 calories
Choux	1 livre	120 calories
Carottes	1 livre	150 calories
Choux-fleurs	1 livre	145 calories

Céleri	1 livre	60 calories
Blé d'Inde en boîte	1 livre	440 calories
Canneberges	1 livre	200 calories
Concombres	1 livre	68 calories
Laitue	1 livre	90 calories
Champignons	1 livre	200 calories
Oignons	1 livre	200 calories
Epinards	1 livre	100 calories
Tomates	1 livre	100 calories
Navets	1 livre	150 calories

HYDRATES DE CARBONE

Orge	1 livre	1,600 calories
Farine de maïs	1 livre	1,600 calories
Fécule de maïs (*corn starch*)	1 livre	1,632 calories
Farine de blé	1 livre	1,600 calories
Farine Graham	1 livre	1,500 calories
Avoine roulée	1 livre	1,745 calories
Riz	1 livre	1,600 calories
Farine de seigle	1 livre	1,520 calories
Sucre blanc	1 livre	1,814 calories
Cassonade	1 livre	1,724 calories
Sucre de confiserie	1 livre	1,800 calories
Sirop de maïs	1 livre	1,542 calories
Pain blanc	1 livre	1,100 calories
Pain Graham	1 livre	1,100 calories

GRAS

Beurre	1 livre	3,400 calories
Graisse	1 livre	4,000 calories
Mazola	1 livre	4,082 calories

FRUITS

Pommes	1 livre	200 calories
Abricots séchés	1 livre	1,200 calories
Bananes	1 livre	300 calories
Cerises confites	1 livre	1,600 calories
Gadelles	1 livre	1,400 calories
Dattes non dénoyautées	1 livre	1,360 calories
Raisin	1 livre	328 calories
Citrons	1 livre	140 calories
Oranges	1 livre	170 calories
Ananas	1 livre	640 calories
Prunes	1 livre	1,200 calories
Raisin sec	1 livre	1,500 calories




L'alimentation des enfants

VOICI un sujet sur lequel l'on devrait chercher les meilleurs conseils auprès des cliniques maternelles ou d'un médecin compétent. Le régime alimentaire de l'enfant devrait être l'objet de l'étude la plus sérieuse et l'on devrait toujours préparer sa nourriture dans les conditions les plus hygiéniques.

Pendant les trois premiers mois, le bébé devrait être traité comme un patient et l'on devrait faire tout ce qui est possible pour son bien-être. L'on devrait adopter un règlement rigoureux quant à son alimentation et consulter un médecin à propos de son poids et de ses habitudes.

Les plus hautes autorités ont affirmé qu'un enfant ne crie pas à moins qu'il ne ressente de la douleur, du malaise ou la faim. Il n'a que ce moyen pathétique d'apprendre à sa mère ou à sa nourrice qu'il a besoin de quelque chose de vital. L'on ne devrait pas ignorer ses pleurs, car si après les trois premiers mois il en prend l'habitude, cela devient ensuite une tâche difficile de corriger le mal.

L'alimentation est le problème le plus difficile, car chaque enfant requiert un régime qui lui soit propre. Le lait maternel est, naturellement, l'aliment complet qui fournit tous les matériaux nécessaires à la production des os et des tissus. Après trois mois, on peut donner du jus d'orange, du jus de tomate et du thé de bœuf. Les bébés vivent de ce qu'ils peuvent digérer. L'une des formules les plus nouvelles et les plus adéquates pour l'alimentation au biberon, employée avec succès par maints spécialistes pour bébés, contient du sirop de maïs. Dans ce sirop se trouvent tous les éléments constitutifs nécessaires qui, combinés avec le lait de vache, l'élèvent au degré de qualité du lait maternel. Le sirop de maïs est le produit idéal pour cette fin, et l'on s'en sert non pas pour sucrer le lait de vache, mais comme adjonction essentielle. Les sirops *Crown Brand* et *Lily White* offrent les formes les plus pures de sirops de maïs. Vous en pourrez obtenir la formule de votre médecin.

Il ne faut songer, pour le bébé, qu'aux aliments les plus frais et au lait le plus pur, et si l'on a quelque doute que ce soit quant à la pureté du lait, il faut le faire bouillir ou l'éprouver. L'on devrait avoir chaque jour un approvisionnement d'eau bouillie que l'on couvrira avec soin et que l'on conservera dans un endroit frais. Il faut accorder le plus grand soin à la conservation du lait. Les bouteilles ou terrines dans lesquelles on le verse devront être nettoyées à l'eau bouillante puis refroidies avant qu'on mette le lait de côté. Dans chaque cas, le lait devra être soit certifié, soit pasteurisé.

Le *lait certifié* est du lait de vache pur, ayant subi l'inspection, qui a été mis dans des bouteilles stérilisées et manipulé dans les conditions les plus hygiéniques.

Le *lait pasteurisé* est un lait pur qui a été traité de la façon suivante: les bouteilles stérilisées sont remplies de lait et leurs sommets sont bouchés avec du coton stérilisé. Ces bouteilles sont placées dans un pot



d'eau chaude et portées à la température d'environ 155° Fahrenheit (ou jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent autour du sommet des bouteilles de lait). On les retire alors, on les refroidit rapidement et on les place dans les réfrigérateurs.

Les céréales cuites, telles que la farine d'avoine, l'avoine roulée, etc., doivent cuire plusieurs heures.

L'on ne devrait jamais contraindre un enfant à manger, bien qu'il soit souvent nécessaire de le persuader de le faire, mais en ce cas il faut agir avec douceur et discrétion, parce que la gronderie et l'insistance sont inutiles et même très préjudiciables.

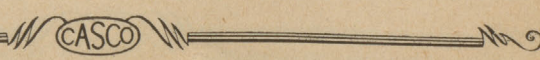
Les légumes ne requièrent pas de cuisson aussi prolongée, mais il faut qu'ils soient parfaitement écrasés.

Les bébés de 6 à 10 mois devraient être nourris de la façon suivante:

6.00 a.m.	Lait, 8 onces, avec sirop de maïs.
9.00 a.m.	Une once de jus d'orange et 1 once d'eau sucrée avec du *Sirop de Maïs Crown Brand*.
10.00 a.m.	De 1 à 4 cuillerées à thé de céréales bien cuites, avec 1 cuillerée à thé de sirop de maïs additionné d'un peu de lait bouilli et servi avec une cuiller. Lait, 8 onces, avec sirop de maïs pour sucrer.
2.00 p.m.	Une demi-tranche de pain rôtie au four, émiettée et humectée de 2 à 3 cuillerées à thé de soupe à la viande. 1 à 2 cuillerées à thé d'épinards bouillis parfaitement égouttés, de carottes ou de pois, avec un jaune d'œuf, soit mou, soit bouilli dur, soit cru.
5.00 p.m.	1 cuillerée à thé d'huile de foie de morue suivie de sirop de maïs pour corriger le goût.
6.00 p.m.	Comme à 10 a.m.
10.00 p.m.	Lait, 8 onces, sucré avec du sirop de maïs.

De 10 à 12 mois

7.30 a.m.	Toute céréale bien cuite avec 1 cuillerée à soupe de sirop de maïs. Croûte de pain. Lait, 8 onces.
9.00 a.m.	De 2 à 3 onces de jus d'orange ou de prune sucré avec du sirop de maïs.
11.00 a.m.	Un œuf entier, bouilli mou, poché ou bouilli légèrement, ou encore brouillé avec du beurre, ou ½ tasse de soupe épaisse, ou 2 ou 3 cuillerées à thé de pulpe de foie, avec 1 cuillerée à table de riz écrasé ou bouilli. 2 ou 3 cuillerées à thé de légumes verts (épinards, pois, carottes, courges ou légumes égouttés et étuvés). 2 ou 3 cuillerées à dessert de pruneaux égouttés, de bananes pilées, ou de sauce aux pommes filtrée. ½ tranche de pain rassis, légèrement beurrée. De 4 à 5 onces de lait. Sommeil du matin.



2.30 p.m.	De 6 à 8 onces de lait. Biscuits arrowroot.
6.00 p.m.	Comme au déjeuner.
10.00 p.m.	4 ou 5 onces de lait (si l'enfant ne dort pas).

L'un des principaux spécialistes canadiens pour bébés a défini le Sirop de Maïs Edwardsburg non seulement l'hydrate de carbone idéal qui élève le lait de vache au degré de qualité du lait maternel, mais un bienfait du ciel aux mères canadiennes, parce qu'il est parfaitement approprié et que son coût est modique.

Non seulement est-il plus facilement assimilable que le sucre de canne ordinaire, mais il a été prouvé qu'il risque moins de déranger les organes digestifs même les plus délicats. Il est donc éminemment bienfaisant dans les pays chauds ou pendant l'été parce qu'on peut le donner en toute sécurité au bébé même le plus délicat, et qu'il protège aussi l'enfant normal contre les affections estivales. Le *Sirop de Maïs Lily White* est aussi pur et aussi nutritif que son nom l'indique.

Tableau des mesures

60 gouttes	1 cuillerée à thé
2 cuillerées à thé	1 cuillerée à dessert
2 cuillerées à dessert	1 cuillerée à soupe
16 cuillerées à soupe	1 tasse
2 tasses	1 chopine
2 chopines	1 pinte
4 pintes	1 gallon

Mesure des liquides

4 onces liquides	1 roquille
4 roquilles	1 chopine
2 chopines	1 pinte
4 pintes	1 gallon

Mesures sèches

2 chopines	1 pinte
8 pintes	1 quart
4 quarts	1 boisseau

Mesures générales équivalant à une livre

2 tasses de sucre	2⅔ tasses de farine d'avoine
2 tasses de beurre	1⅞ tasse de riz
4 tasses de farine	2 tasses de viande hachée fin
16 onces	4⅓ tasses de café



Diminution ou augmentation de poids

Ci-suit une liste d'éléments qui favorisent la *réduction du poids:*

Jus d'orange, rhubarbe, prunes, pommes et fruits similaires.

Salades, avec céleri, radis, tomates, carottes crues râpées, chou haché.

Tout légume croissant au-dessus de terre, tel qu'épinard, chou-fleur, carde, têtes de betteraves, céleri, etc. (sauf les fèves).

Œufs, maigre de viande, soupe à la viande, consommé, poisson.

Muffins au son, pain au blé complet, rôtie Melba (pain léger rôti au four).

Thé ou café, avec lait ou sucre; limonade, lime juice, ginger ale.

Comme exemple:

Déjeuner

Jus d'orange

Œufs bouillis dur

Rôtie Melba

Café

Dîner

Salade de laitue avec carottes crues râpées (garniture au vinaigre)

Muffin au son (sans beurre)

Cantaloup ou fruit en compote

Thé au citron

Souper

Consommé

Bifteck maigre (garni de cresson d'eau)

Epinard

Biscuit au soda

Ginger ale

Ci-suit une liste d'éléments qui aident à *gagner du poids:*

Lait crémeux, lait malté, cacao.

Toutes céréales, blé complet, farine d'avoine, crème de blé, etc.

Fécule de maïs, macaroni, riz.

Tous fruits, crus ou en compote.

Tous légumes, y compris les pommes de terre cuites avec la pelure.

Pain au blé complet et beurre avec sirop de maïs.

Sauces au chocolat, sirops de maïs.

Huiles à salade, noix, bacon et viandes grasses, œufs.

Comme exemple: ***Déjeuner***

Jus d'orange
Céréales bien cuites mangées avec sirop de maïs et crème
Bacon avec œufs (bouillis ou pochés)
Pain au blé complet
Lait malté ou cacao chauds

Dîner

Salade de pommes de terre et de légumes, sauce à l'huile
Pain Graham et beurre
Pouding au lait
Verre de lait

Souper

Soupe en crème
Viande avec sauce
Pommes de terre aux légumes
Flan avec sirop de maïs
Café avec crème et sucre

Quelques conseils à retenir

Il vaut mieux servir les céréales cuites par les températures froides et les céréales préparées, comme le corn flakes, le riz soufflé, par les températures chaudes.

Les beignets se préparent facilement et sont une bonne adjonction à un plat de viande ou de poisson.

Le fromage, le poisson, les œufs, les fèves, les pois, le bœuf devraient être accompagnés de fruits et de légumes verts.

Les restes de viande et de légumes hachés fin et farcis dans des tomates ou des piments verts constituent un autre plat économique.

Gardez l'eau des légumes (sauf celle des betteraves ou des panais) pour faire de la soupe ou de la sauce.

Le persil devrait garnir tout plat où il entre des oignons, parce qu'il adoucit l'haleine.

Les restes de viande, des pois, carottes en dés, œufs cuits dur et consommé, pris avec gélatine, font un excellent plat pour le souper.

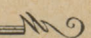
Des tranches de fromage épicé mises au four sur des biscuits au soda et garnies d'olives ou de céleri font un plat pour goûter rapide.

Des tomates crémées épaissies avec une garniture d'œufs bouillis durs font encore un bon plat pour les mêmes fins.

Pour varier ou complémenter votre garniture de salade, combinez-la avec l'un des ingrédients suivants: oignon râpé, sauce aux tomates, œuf haché, huile, crème sure, crème douce, sauce Worcester, jaune d'œuf, persil, jus d'orange ou de citron. N'en prenez que pour un repas, au cas où l'expérience ne vous plairait pas.

Garnissez vos plats de reliefs avec du persil frais, de la laitue ou du céleri hachés, et ils auront meilleur goût.





Durée moyenne de la cuisson de la viande

L'ON fait cuire la viande pour qu'elle soit tendre, juteuse et qu'elle conserve sa saveur. Si la viande ne contient pas assez de graisse pour y cuire, on pose dessus de la graisse de bacon ou autre semblable, après qu'on l'a saupoudrée de farine et assaisonnée. Tout d'abord, la casserole doit être assez chaude pour rôtir; cette opération doit se faire sur les deux côtés, afin que les sucs naturels restent dans la viande.

Faites d'abord chauffer votre four intensément, puis réduisez la chaleur pour que la viande cuise lentement. La cuisson rapide tend à durcir les fibres. Quand on fait rôtir de la viande, il faut l'arroser fréquemment. Si l'on veut garder les rôtis chauds après qu'ils sont cuits, une casserole d'eau chaude placée dans le four tendra à les empêcher de trop sécher.

Quand on veut faire cuire la viande ou la volaille dans l'eau, on ne doit les laisser que mijoter, juste au-dessous du point d'ébullition, car la cuisson rapide tend à durcir les fibres.

Pour faire des ragoûts ou des soupes, on met la viande dans de l'eau froide que l'on porte lentement au point d'ébullition et on la laisse mijoter lentement pendant plusieurs heures.

Nous ne donnons ici qu'une durée MOYENNE; les tableaux thermométriques diffèrent suivant que le poêle est électrique, au gaz ou au bois, de sorte qu'il serait difficile de dresser un tableau de chaleurs fixes.

ROTIS

Bœuf........de 8 à 12 minutes par livre (saignant)
de 15 à 20 minutes par livre (bien cuit)
Poulet.......15 minutes par livre
Agneau......de 15 à 20 minutes par livre
Porc frais....de 20 à 25 minutes par livre
Poisson......de 15 à 25 minutes par livre
Veau........de 20 à 25 minutes par livre
Dinde........de 15 à 20 minutes par livre

POUR GRILLER

Poulet.......de 15 à 20 minutes par livre (coupé en sections)
Côtelettes d'agneau...de 10 à 20 minutes par livre (suivant l'épaisseur)
Bifteck.......de 4 à 8 minutes par livre (saignant)
de 10 à 20 minutes par livre (bien cuit)

BOUILLIS

Poulet.......de 15 à 20 minutes par livre
Poule........de 20 à 30 minutes par livre
Bœuf salé....de 30 à 40 minutes par livre
Jambon......de 18 à 20 minutes par livre
Mouton......de 15 à 20 minutes par livre
Pot-au-feu....de 35 à 40 minutes par livre
Morue.......de 8 à 10 minutes par livre
Aiglefin......10 minutes par livre
Flétan.......de 10 à 15 minutes par livre
Saumon......de 10 à 15 minutes par livre





Quelques Suggestions

Qui vous aideront à varier votre Menu

IL est souvent plus difficile d'imaginer un repas, de composer un menu, que de le préparer. La composition d'un menu représente tout un travail. Les menus que nous donnons ci-dessous, quoique fort simples, sont sains et logiquement établis. Préparez-les soigneusement et vous les trouverez à la fois nourrissants et des plus agréables au goût.

DIMANCHE

Déjeuner Pamplemousse Bacon croustillant avec tomate frite
Rissoles de maïs Marmelade ou *Sirop Benson Golden*
Café, Thé ou Chocolat

Dîner Poulet rôti et saucisses
Chou-fleur à la crème Pommes de terre rôties Canneberges
Salade de poires avec sauce *Mazola*
Petits gâteaux glacés au *Lily White* Crème glacée Demi-tasse

Souper Consommé avec croûtons
Vol-au-vent aux huîtres ou champignons
Cossetarde glacée aux fruits avec *Fécule de Maïs Benson*
Pailles au fromage Café Amandes salées

LUNDI

Déjeuner Jus d'orange Farine d'avoine Œufs au bacon
Galettes de froment avec sirop de maïs Café

Dîner Blanquette de poulet Céleri braisé ou radis
Pain de maïs avec *Sirop Benson Golden* Thé

Souper Côtelettes d'agneau Petits pois français
Pommes de terre frites à la *Mazola*
Salade d'ananas avec sauce *Mazola*
Caramel à la fécule de maïs avec crème fouettée Café



MARDI

Déjeuner Compote de pruneaux Céréale à la farine de maïs
Foie au bacon Muffins au son Thé

Dîner Bouillon de poulet
Salade de choux et de carottes Sauce bouillie
Blanc-manger au chocolat avec fruits Thé Beignes

Souper Macédoine Bifteck dans le filet
Pommes de terre frites Saratoga Carottes en dés avec persil Oignons
Laitue avec sauce *Mazola* Mousse d'abricots
Cookies à la farine d'avoine Café

MERCREDI

Déjeuner Pommes cuites au four Eperlans frits
Galettes de sarrasin avec *Sirop Benson Golden* Café

Dîner Beignets au reste de viande
Tomates tranchées avec sauce bouillie Muffins à la farine d'avoine
Sirop de Maïs Crown Brand Thé

Souper Crème d'asperges Pâté de rognons et de bœuf
Pommes de terre en riz Panais
Salade de céleri et noix avec sauce *Mazola*
Bagatelle avec *Sirop Benson Golden* Café

JEUDI

Déjeuner Compote de figues Céréale de blé Œufs pochés
Rissoles de maïs Chocolat

Dîner Soupe aux fèves Salade de tomates farcies
Gaufres avec *Sirop Benson Golden* Thé Cookies sucrées

Souper Cantaloup en tranches Hachis d'agneau au cari
Céleri à la crème Pommes de terre frites à la française
Pouding au riz avec dattes et crème Café



VENDREDI

Déjeuner Oranges Avoine roulée Croquettes de morue
Rôties Marmelade ou *Sirop de Maïs Crown Brand* Café

Dîner Piments verts farcis au céleri et fromage
Pain de gingembre Compote de pommes
Thé Pailles au fromage

Souper Soupe julienne Flétan frit en escalopes
Pommes de terre frites Epinards aux œufs cuits dur
Céleri braisé farci au fromage
Tarte au citron Gâteau éponge Café

SAMEDI

Déjeuner Jus d'orange Céréale
Œufs brouillés Muffins de son Café

Dîner Chowder de maïs Biscuits soda Soufflé au fromage
Poires tranchées Petits gâteaux Thé

Souper Purée aux patates Jambon de Virginie
Patates cuites au four Tomates en escalopes Salade de concombres
Gâteau roulé aux pommes Café

Pour

faciliter vos commandes d'épicerie, nous donnons ci-dessous, en anglais et en français, la liste de quelques-uns de nos célèbres Produits.

BENSON'S PREPARED CORN
(Maïs Préparé Benson)
La plus ancienne et la meilleure Fécule de Maïs au Canada
En paquets de 1 liv.

BENSON'S GOLDEN SYRUP
(Sirop Benson Golden)
Un épais sirop sucré semblable au sirop doré d'autrefois
En boîtes métalliques de 1, 2, 5 et 10 liv., et en pots de 3 liv.

CROWN BRAND CORN SYRUP
(Sirop de Maïs Crown Brand)
Un sirop de table délicieux et facile à digérer
En boîtes métalliques de 2, 5 et 10 liv.

LILY WHITE CORN SYRUP
(Sirop de Maïs Lily White)
Un beau sirop blanc pour confitures et alimentation des enfants
En boîtes métalliques de 2, 5 et 10 liv.

CASCO POTATO FLOUR
(Fécule de pommes de terre Casco)
Une fécule de pommes de terre très raffinée pour gâteaux
En paquets de 1 liv.

LASSIES SYRUP
(Sirop Lassies)
Un agréable mélange de Sirop de Maïs et mélasse
En boîtes métalliques de 2, 5 et 10 liv.

MAZOLA
Excellente pour sauces à salade et friture
En boîtes métalliques de 1, 2, 4 et 8 liv.

On trouvera aux pages suivantes

Les Meilleures RECETTES DU CANADA

dans lesquelles sont incorporés un ou plusieurs des fameux produits alimentaires énumérés sur la page opposée.

Soupes

UNE bonne soupe, bien nourrissante, renferme toutes les protéines, vitamines et calories nécessaires à une nutrition raisonnée. Préparées soigneusement, toutes les soupes, qu'elles soient faites sous forme de consommés, crèmes ou purées, peuvent mettre en appétit. Les bouillons ou consommés sont faits, comme on sait, d'os et de viande, de légumes, d'herbes et d'ingrédients divers. Une bonne ménagère conserve l'eau des légumes et y ajoute viande et légumes. Pour les crèmes, on adjoint à l'eau des légumes des épinards, une boîte de blé d'Inde ou un légume quelconque. Les crèmes ont le don de se préparer rapidement et d'être utiles en temps opportun. Par exemple, une boîte de blé d'Inde filtrée dans la grosse passoire avec un oignon râpé et les assaisonnements voulus, en même temps que les ingrédients de soupe en crème, composent une soupe absolument délicieuse. Il faut veiller à ce que les crèmes soient lisses.

Soupe aux pois cassés

1 tasse pois secs cassés
1 chopine lait
3 c. à soupe beurre
1½ c. à thé sel
⅛ c. à thé poivre
2½ pintes eau froide
½ oignon
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
Un cube de 2 pouces de lard salé

Piquez les pois et laissez tremper, pendant six heures, dans l'eau froide, puis égouttez, recouvrez de nouveau d'eau froide, ajoutez lard et oignon et laissez mijoter de trois à quatre heures. Rejetez l'eau, passez au tamis, ajoutez beurre, mélangez la fécule de maïs avec 2 cuillers à soupe d'eau froide, lait et sel, et ajoutez au mélange. Au lieu d'eau froide, certaines cuisinières emploient l'eau dans laquelle a cuit un jambon ou ont bouilli des pommes de terre.

Soupe au beurre d'arachides

3 tasses lait
½ tasse beurre d'arachides
½ c. à thé muscade
Une pincée de poivre
1 tasse eau chaude
1 c. à thé sel
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*

Mélangez le beurre d'arachides avec l'eau chaude, puis ajoutez au lait bouillant. Faites dissoudre la fécule de maïs dans 2 cuillers à soupe de lait froid et brassez dans la soupe, puis faites bouillir pendant trois minutes. Ajoutez les assaisonnements et servez avec petits biscuits secs.

Chowder au maïs

2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse eau chaude
1 c. à soupe *Mazola*
1 petit oignon
1 tasse lait
1 tasse pommes de terre crues, en dés
1 tasse pulpe de maïs
Sel et poivre au goût

Faites cuire l'oignon finement haché dans l'eau chaude avec les pommes de terre, puis ajoutez la pulpe de maïs, la *Mazola* et la fécule de maïs dissoute dans le lait froid. Faites cuire jusqu'à ce que la fécule de maïs ait épaissi et assaisonnez au goût.





Poisson

ON devrait manger du poisson tous les jours. Il est particulièrement à conseiller à ceux qui font peu d'exercice. Le poisson se digère facilement, il est riche en protéines et vitamines et on dit communément de lui qu'il est "excellent pour le cerveau". Le poisson doit toujours être frais et tenu sur la glace. On le mange aussitôt après l'avoir acheté. Un poisson frais se reconnaît à ses yeux brillants et à sa chair ferme. Le poisson salé et en conserve, qu'on peut toujours se procurer, fait de délicieuses salades, des croquettes de poisson ou des soufflés. Le poisson cuit au four est le plus facile à digérer. On l'apprête avec des assaisonnements, on le larde et le garnit de gruau d'avoine et d'herbes. Le poisson bouilli, servi avec une sauce à la crème et au persil, constitue toujours un plat excellent, s'il est bien préparé. Avec la *Mazola*, le poisson frit se digère toujours facilement.

Poisson conservé dans l'Huile Mazola

20 LIVRES POISSON FRAIS
Mazola
1 LIVRE CASSONADE
1 LIVRE SEL
1 ONCE SALPÊTRE

Mélangez ensemble sel, cassonade et salpêtre et laissez-y reposer le poisson, au frais, pendant au moins 60 heures. Egouttez et asséchez comme il faut, puis trempez dans la *Mazola* chaude jusqu'à ébullition et laissez ensuite de côté à égoutter. Aussitôt refroidi, mettez hermétiquement en pots, les remplissant avec la *Mazola* chaude. Fixez bien les caoutchoucs et couvercles et laissez stériliser dans un bain d'eau chaude ou mijoter pendant cinq heures.

Le poisson ainsi préparé est excellent pour repas légers, soupers, réveillons, sandwiches et salades. Les arêtes en sont cuites et se mangent aussi bien que la chair.

Poisson frit

Nettoyez, lavez et égouttez le poisson. Découpez en morceaux individuels. Roulez dans la farine ou la farine de maïs et faites frire dans la *Mazola*. Le poisson frit de cette manière ne goûte pas la graisse. Il n'en est que meilleur au goût et plus sain.

Huîtres frites au four

36 HUÎTRES
2 C. À SOUPE *Mazola*
1½ C. À THÉ SEL
1½ TASSE LAIT
⅔ TASSE CROÛTES DE PAIN SEC

Lavez bien les huîtres, puis trempez-les dans la farine, le lait salé, et recouvrez de chapelure. Disposez les huîtres panées sur une tôle à cuire, à un pouce de distance, et arrosez généreusement de *Mazola*. Faites cuire au four très chaud (de 500 à 600 degrés), pendant cinq minutes ou jusqu'à brun doré.



Excellente sauce pour poisson

½ TASSE *Mazola*
1 TASSE TOMATES CUITES COULÉES
1 FEUILLE DE LAURIER
1 C. À SOUPE JUS DE CITRON
1 OIGNON
1 CLOU DE GIROFLE ENTIER
4 C. À SOUPE JUS D'ORANGE
2 C. À SOUPE *Fécule de Maïs Benson*
SEL ET POIVRE AU GOÛT

Faites frire l'oignon haché dans la *Mazola* jusqu'à brunissement, puis ajoutez tomates, clou de girofle, feuille de laurier et jus de fruit, et faites mijoter pendant 10 minutes. Faites dissoudre la fécule de maïs dans une quantité double d'eau froide et ajoutez lentement au mélange. Egouttez et assaisonnez au goût. Certaines cuisinières y ajoutent un peu de muscade.

Viande

SI vous ne faites pas une vie très active, contentez-vous d'un repas de viande par jour. La viande bien cuite, c'est-à-dire cuite selon les règles de l'art, constitue une nourriture délicieuse, mais il faut lui adjoindre des légumes et des fruits, à cause de sa richesse en protéines. Enlevez aussitôt le papier de la viande que vous venez d'acheter et placez-la sur un plat de porcelaine ou de faïence. Pour nettoyer la viande, utilisez un linge mouillé bien propre. Pour conserver à la viande son jus, faites-en roussir les deux côtés, dans une lèchefrite bien chaude, puis réduisez la chaleur jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Les sauces sont l'un des secrets les plus importants de la cuisine. (Voyez notre recette de sauce à la page 43.)

Farce au céleri et aux olives pour canard rôti

3 tasses de mie de pain
½ tasse olives hachées
¼ c. à thé poivre
Quelques gouttes de jus d'oignon
½ tasse eau chaude
1 tasse céleri haché
1 c. à thé sel
¼ c. à thé paprika
3 c. à soupe *Mazola*

Mélangez la mie de pain, le céleri, les olives et le sel avec le paprika, le poivre et le jus d'oignon; puis ajoutez *Mazola* mélangée avec l'eau et farcissez-en le canard.

Poulet à la Marengo

1 poulet
2 tasses bouillon brun
3 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 douzaine petits champignons
2 c. à soupe *Mazola*
4 c. à soupe *Mazola*
1 petit oignon
1 grosse tomate
Une pincée de sarriette
Sel et poivre au goût

Découpez le poulet, enlevez la peau et faites frire rapidement dans la grande quantité de *Mazola*. Ajoutez la tomate et l'oignon tranchés à la sarriette et au bouillon et faites mijoter pendant une heure environ. Egouttez et ajoutez la fécule de maïs dissoute dans 6 cuillers à soupe d'eau froide. Ajoutez les champignons et les morceaux de poulet et faites cuire pendant 15 minutes environ. Assaisonnez avec sel et poivre et servez sur pain frit dans la petite quantité de *Mazola*. Garnissez le poulet de croûtons.



Poulet Ameri-Canuck

1 poulet de bonne grosseur
½ tasse de *Mazola*
1 jaune d'œuf
3 tasses eau
1 oignon tranché mince
2 c. à thé *Fécule de Maïs Benson*
Sel et poivre au goût

Découpez le poulet en morceaux comme pour une fricassée et faites cuire dans assez d'eau pour couvrir, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Assaisonnez au milieu de la cuisson. Laissez refroidir le poulet et asséchez-le complètement. Faites cuire l'oignon dans la *Mazola* chaude, ajoutez le poulet et laissez-le cuire jusqu'au brun doré. Ajoutez à l'huile dans laquelle a cuit le poulet 1½ tasse de l'eau dans laquelle il a bouilli. Ajoutez la fécule de maïs dissoute dans 3 c. à soupe d'eau froide et amenez à ébullition. Faites cuire pendant cinq minutes, puis ajoutez le jaune d'œuf battu et assaisonnez au goût. Versez la sauce sur le poulet avant de servir.

Poulet frit

Choisissez un jeune poulet. Découpez comme pour une fricassée. Trempez chaque morceau dans l'œuf et la chapelure, puis faites frire dans la *Mazola* chaude. Couvrez la casserole et laissez mijoter environ dix minutes.

Escalopes écossaises

Du veau maigre
Chapelure de pain
Muscade
Mazola
Ecorce de citron râpée
Bacon ou saucisse

Coupez le veau maigre en tranches très minces, d'environ 2 pouces carrés, et battez avec un marteau à viande ou le bord d'une soucoupe, jusqu'à ce que les fibres soient brisées. Trempez-les dans *Mazola*, et ensuite dans la chapelure mélangée avec l'écorce de citron râpée et la muscade, au goût. Faites frire vivement dans *Mazola* et servez avec une sauce de bœuf ou une sauce aux champignons. Garnissez avec du bacon frit ou de la saucisse.

Foie en casserole

1 livre de foie de veau
1 gros oignon tranché
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
Poivre et sel au goût

Disposez dans une casserole des couches alternées de foie tranché et d'oignon, en assaisonnant bien chaque couche et en finissant par une couche d'oignon. Recouvrez d'eau froide et laissez cuire à four lent pendant quatre heures et demie environ. Mêlez la fécule de maïs avec deux cuillerées à soupe d'eau froide et ajoutez à la viande et à la sauce, laissez cuire de nouveau pendant vingt minutes avant de servir.

Bifteck à la française

Filet ou surlonge
Persil
Beurre
Mazola
Ail

Battez le bœuf, découpé en tranches de ¾ de pouce ou d'un pouce, jusqu'à ce que les fibres en soient brisées, puis laissez reposer la viande dans une assiette et enduisez-en largement les deux côtés de *Mazola*—une cuillerée à soupe au moins pour chaque livre de viande.

Une heure plus tard faites cuire la viande dans une poêle très chaude et bien beurrée, sur un feu vif ou sous les flammes d'un poêle à gaz. Tournez jusqu'à ce que la viande soit bien brunie sur les deux côtés, puis laissez cuire plus lentement jusqu'à ce qu'elle soit tendre; déposez sur une assiette chaude.

Ajoutez le persil haché et l'ail bien pelé à la friture de la poêle et laissez cuire pendant cinq minutes, puis versez sur le bifteck.

Pour attendrir une viande dure ou coriace, avant la cuisson, faites-la mariner dans un mélange à parties égales de *Mazola* et de vinaigre.

Excellent ragoût de bœuf

- 2 livres de bœuf dans les parties bon marché
- Farine
- 1 c. à soupe de *Fécule de Maïs Benson*
- ½ tasse navet cru en dés
- ½ gros oignon tranché
- 4 c. à soupe *Mazola*
- 2 tasses pommes de terre crues en dés
- 1 tasse carottes crues en dés
- ½ tasse céleri haché

Faites brunir dans la *Mazola* l'oignon et la viande roulée dans la farine, puis mélangez aux autres ingrédients et faites cuire dans 3 tasses ou un peu plus d'eau froide, en veillant à ce que le ragoût mijote, sans bouillir, pendant une heure ou deux. Assaisonnez de poivre et sel au goût. Pour épaissir, délayez 1 c. à soupe de *Fécule de Maïs Benson* dans une demi-tasse d'eau froide et ajoutez au ragoût vers la fin de la cuisson. Pour obtenir une sauce plus épaisse, on peut à volonté augmenter la quantité de fécule de maïs.

Mince-Meat

- 4 livres de viande cuite hachée
- 8 tasses de citron en conserve haché
- 4 tasses de rhubarbe en conserve
- 2 tasses vinaigre
- 2 tasses cassonade
- 4 livres raisins
- 5 tasses de suif haché
- 18 pommes hachées de moyenne grosseur
- 2 tasses *Sirop Benson Golden*
- 1 tasse sucre blanc
- 1 c. à thé chacun de clou de girofle, cannelle, muscade, poivre et épices mélangées.

Mélangez bien tous les ingrédients et tassez dans des pots à conserves d'une pinte. Ce mélange se conserve aussi dans des pots de grès.



Comment conserver les viandes

Le bœuf, le porc, la saucisse, le boudin, etc., peuvent se conserver frais pendant toute l'année en les faisant frire et en les assaisonnant comme pour usage immédiat. Vous les mettez ensuite dans des pots de grès ou des boîtes de fer-blanc que vous recouvrez d'huile *Mazola* chaude. Au besoin, enlevez l'huile et faites chauffer la viande comme il faut.

Cette façon de conserver la viande peut être très utile aux cultivateurs comme à tous ceux qui ne peuvent disposer à la fois de toute leur viande. Vous ne verrez aucune différence entre la viande ainsi conservée et la viande fraîche.

Cari

2 c. à soupe Chutney
1 c. à soupe poudre de cari
2 oignons
1 pomme
Mazola
1 c. à soupe *Sirop Benson Golden*
1 c. à thé sel
½ tasse raisins de Smyrne (sultana)
2 tasses consommé
Une viande froide cuite, telle que lapin ou poulet, découpée en dés

Tranchez les oignons bien mince et faites brunir dans la *Mazola*, ajoutez la pomme hachée et les autres ingrédients. Laissez mijoter légèrement pendant trois heures et servez avec du riz bouilli.

Sauce

Enlevez la graisse du récipient (moins 2 cuillerées); mettez sur le feu et ajoutez une cuillerée à soupe de *Fécule de Maïs* (délayée en une pâte lisse avec un peu d'eau froide); brassez jusqu'à ce que la sauce devienne brune; ajoutez graduellement ¾ de tasse d'eau bouillante ou de consommé. Faites bouillir 5 minutes, assaisonnez et coulez.

La fécule de maïs élimine le coulage exigé par la farine et supprime les grumeaux, donnant ainsi une sauce lisse et délicieuse qui se fait plus rapidement.



Jambon roulé farci

1 bonne tranche de jambon
¼ tasse *Mazola*
1 c. à soupe céleri haché
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
3 tasses chapelure de pain
1 c. à soupe oignon haché
¼ tasse vinaigre
Cassonade et clous de girofle (4 ou 5)

Faites frire les oignons et les clous de girofle dans la *Mazola*, puis enlevez les clous; ajoutez chapelure et faites frire une minute. Ajoutez céleri et étendez le mélange sur tranche de jambon (1 c. à soupe d'eau à ajouter, si le mélange ne s'étend pas bien). Roulez le jambon et mettez en forme, saupoudrez de cassonade, piquez de clous de girofle et faites cuire au four chaud pendant 30 minutes, en arrosant souvent.

Servez avec une sauce obtenue en brassant la fécule de maïs dans l'eau froide et diluez au goût avec de l'eau chaude.

Huîtres en brochette

3 tranches minces de pain sec
Quelques tranches minces de bacon
Quelques gouttes de jus de citron
12 huîtres
Persil finement haché
Une pincée de poivre rouge
Mazola

Coupez le bacon en petits carrés, juste assez grands pour s'enrouler autour d'une huître. Disposez une huître au centre de chaque morceau, saupoudrez de persil haché et de jus de citron, puis roulez et mettez en brochette. Faites frire dans la *Mazola* chaude jusqu'à ce que le bacon soit cuit, puis enlevez de la brochette et posez chaque huître sur un carré de pain précédemment frit dans la *Mazola* jusqu'à couleur dorée. Servez chaud, avec garniture de tranches de citron et de persil.

Délices à la romaine

4 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
4 c. à soupe *Mazola*
2 jaunes d'œufs
2 tasses lait
4 c. à soupe farine
1 tasse fromage râpé, canadien fort ou parmesan

Ajoutez farine à la *Mazola* et mélangez bien, puis brassez dans le lait mélangé avec fécule de maïs, puis faites cuire au bain-marie avec les jaunes d'œufs battus ferme. Ajoutez le fromage râpé et brassez jusqu'à ce qu'il soit fondu, en faisant cuire au moins vingt minutes. Déposez sur un récipient huilé, un pouce de profondeur, et, une fois froid, découpez en carrés; saupoudrez du reste du fromage et faites brunir sous la flamme. Certaines cuisinières servent les Délices à la romaine avec une sauce aux tomates ou au fromage, au lieu de saupoudrer avec du fromage râpé. Pure question de goût.

Omelette chinoise aux oignons

3 tasses oignon cru haché
¼ tasse *Mazola*
⅛ c. à thé poivre
¾ c. à thé sel
2 c. à thé *Sirop Benson Golden*
3 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
4 œufs

Faites cuire l'oignon avec la *Mazola* et le sirop jusqu'à ce qu'il soit jaune et tendre, brassant souvent. Ajoutez poivre, sel et fécule de maïs. Versez la mixture à l'oignon sur les œufs bien battus et faites frire à la cuiller, comme des crêpes, dans une poêle huilée. Servez-vous de *Mazola* pour la poêle à frire ou la plaque aux crêpes.

Chop Suey

- 1½ livre porc frais maigre
- 1½ tasse eau chaude
- 3 gros oignons
- 2 c. à soupe sauce Soy
- Sel et poivre au goût
- 1 pied de céleri
- 1 c. à soupe mélasse
- 2 cubes de bouillon
- 2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
- *Mazola*

Faites cuire la viande en dés dans un peu de *Mazola* pendant cinq minutes, puis ajoutez le céleri en dés et faites cuire cinq minutes, puis les oignons en dés ou tranchés et faites encore cuire cinq minutes, le récipient étant recouvert. Faites dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau chaude, puis ajoutez la sauce Soy (qu'on achète chez les marchands chinois ou à l'épicerie), la mélasse et la fécule de maïs dissoute dans 4 c. à soupe d'eau froide. Laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. La cuisson requiert environ vingt-cinq minutes et cette quantité est pour 6 personnes.

English Monkey (Fondu anglais)

- 1 tasse mie de pain sec
- 1 c. à soupe *Mazola*
- ½ tasse fromage en dés
- Une bonne pincée de poivre rouge ou de cayenne
- 1 tasse lait
- ½ c. à thé sel
- 1 œuf
- Biscuits secs beurrés

Faites tremper la mie de pain dans le lait pendant 15 minutes, puis mettez *Mazola* et fromage sur le dessus du bain-marie et faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit fondu. Ajoutez mie de pain trempée avec œuf légèrement battu et assaisonnement. Faites cuire pendant trois minutes, puis servez sur biscuits. Pour quatre personnes.

Légumes

AUTANT que possible, grattez vos légumes, au lieu de les peler, les vitamines se tenant à la surface. Faites bouillir votre eau avant de les y déposer, qu'ils cuisent vite. Lavez les légumes à l'eau froide avant de les faire cuire. Egouttez les pommes de terre aussitôt cuites et remuez sur feu vif—ce qui les rend blanches et farineuses. Les légumes verts, tels qu'épinards et choux, ne doivent cuire que quinze minutes dans l'eau bouillante, ou à la vapeur. Cela leur conserve leur saveur et n'en fait pas sortir les sels minéraux, précieux pour la santé. Pour conserver frais laitue, céleri, persil ou autres légumes verts, enveloppez-les dans un coton à fromage propre et humecté, après les avoir bien lavés, et conservez-les au froid, dans la glacière ou le réfrigérateur.

Betteraves Harvard

2 tasses betteraves cuites, tranchées ou en dés
½ tasse sucre
2 c. à thé *Fécule de Maïs Benson*
½ tasse vinaigre
2 c. à soupe beurre

Mêlez sucre à la fécule de maïs et brassez dans vinaigre chaud. Faites bouillir jusqu'à ce que ce mélange épaississe légèrement, puis ajoutez betteraves et laissez reposer à l'arrière du poêle pendant 30 minutes. Avant de servir, ajoutez le beurre et brassez bien.

Soufflé de patates sucrées

2 tasses patates sucrées en purée
1 tasse lait
3 jaunes d'œufs battus
2 c. à soupe *Mazola*
Poivre et sel au goût

Battez les jaunes d'œufs dans les patates avec le lait, puis incorporez les blancs des 3 œufs battus ferme, et faites cuire à four modéré, pendant 40 minutes environ. Servez tout de suite, parce qu'il retombe vite.



Pommes de terre frites à la française

Lavez et pelez les pommes de terre. Coupez en huitièmes, sur le long. Faites tremper à l'eau froide au moins une heure. Asséchez entre deux serviettes et faites frire en grande friture *Mazola*. Saupoudrez de sel.

Pommes de terre frites Saratoga

Pelez des pommes de terre de moyenne grosseur et tranchez-les aussi minces que possible; jetez-les dans l'eau glacée pendant une heure; mettez quelques tranches à la fois dans une serviette propre et asséchez en secouant pour en faire sortir l'humidité; puis mettez dans un chaudron d'huile *Mazola* bouillante; brassez de temps à autre jusqu'au brun doré; retirez-les avec une écumoire; elles seront croustillantes sans être graisseuses. Saupoudrez-les de sel pendant qu'elles sont encore chaudes.

Patates sucrées Hawaïennes

3 TASSES PATATES SUCRÉES CUITES À DEMI, EN DÉS

1½ TASSE ANANAS EN CONSERVE, EN DÉS

¼ LIVRE GUIMAUVE

1½ C. À SOUPE CASSONADE

½ TASSE JUS D'ANANAS

2 C. À SOUPE *Mazola*

Recouvrez le fond du récipient de patates sucrées en dés, puis ajoutez une couche d'ananas et saupoudrez de ½ c. à soupe de cassonade et d'une c. à thé de *Mazola*. Alternez couches de patates et ananas et d'assaisonnements. Versez le jus d'ananas sur le récipient et faites cuire à four modéré (350 degrés), pendant une demi-heure. Retirez du four et disposez la guimauve sur le dessus, puis remettez au four jusqu'à ce que la guimauve soit légèrement brunie et gonflée.

Soufflé aux pommes de terre

2 tasses pommes de terre en purée bien assaisonnées
3 œufs
1 c. à soupe *Mazola*
1 c. à thé persil en poudre (pas indispensable)

Mettez la *Mazola* dans la casserole. Battez les jaunes d'œufs séparément, et mêlez-les aux patates. Incorporez les blancs d'œufs battus ferme. Faites cuire à four modéré (350 degrés) jusqu'à gonflement et servez immédiatement. Certaines cuisinières ajoutent ½ tasse de fromage à la mixture, juste avant d'ajouter les blancs d'œufs.

Magic Murphys

1 douz. pommes de terre bouillies moyenne grosseur
2 c. à soupe crème
Mazola
2 œufs
1 c. à soupe de sarriette ou fines herbes
Poivre et sel

A chaque deux tasses de pommes de terre en purée passées au tamis, ajoutez 2 œufs bien battus, 2 c. à soupe de crème et 1 c. à soupe de fines herbes mêlées. Assaisonnez au goût de sel et poivre et versez à la cuiller dans la *Mazola* chaude. Egouttez sur papier brun et servez chaud.

Aubergine frite

1 aubergine
1 œuf
Mazola
Farine
Chapelure de pain
Sel

Tranchez mince l'aubergine et saupoudrez-en les tranches de sel, puis disposez-les les unes sur les autres et recouvrez d'un poids. Laissez reposer pendant une heure et demie, ou trempez dans la saumure, aussi longtemps. Saupoudrez chaque tranche de farine et faites frire jusqu'à croustillance dans *Mazola*, puis roulez dans la chapelure et faites frire de la même manière. Egouttez sur papier brun.



Chou farci

1 chou
1 liv. bœuf
Assez de bacon pour donner du goût
1 oignon
½ tasse mie de pain
1 c. à soupe *Mazola*
½ tasse lait
1 œuf
1 piment

Choisissez un chou de bonne grosseur; creusez-en suffisamment le centre pour le farcir des ingrédients ci-dessus, découpez bœuf et bacon, ajoutez oignon haché et assaisonnement; battez l'œuf, ajoutez lait, huile et mie de pain; mélangez bien le tout; farcissez le chou, enveloppez d'un linge et faites bouillir ou cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. On peut utiliser les restes de viande froide et les morceaux du chou qui ont été coupés peuvent servir dans la soupe ou le ragoût.

Soufflé de pois

3 c. à soupe *Mazola*
1 tasse lait
2 tasses pois en conserve
1 c. à thé oignon râpé
2 œufs
1 c. à thé persil haché menu
1½ c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
Sel et poivre au goût

Mélangez la fécule de maïs à la *Mazola*, ajoutez le lait froid et brassez constamment pendant la cuisson, jusqu'à épaississement. Ajoutez les pois pressés à travers le tamis et mélangez avec les jaunes d'œufs battus légèrement. Incorporez les blancs battus ferme, puis assaisonnez au goût et faites cuire à four modéré jusqu'à ce que le mets soit bien gonflé, soit environ 40 minutes. Servez immédiatement, le soufflé retombant rapidement une fois sorti du fourneau.

Salades

LES salades sont riches en sels minéraux et contribuent à varier le régime

Les ingrédients qui entrent dans la préparation des salades doivent être frais, croustillants et froids. Lavez bien la laitue et mettez-la dans un sac de papier que vous déposerez, si possible, sur la glace.

Les ingrédients de la salade doivent être coupés en petits morceaux—et non hachés.

Avant de les réunir, trempez séparément et légèrement tous les ingrédients de la salade dans une petite quantité de vinaigrette. On fait de même avant de les incorporer à la sauce mayonnaise.

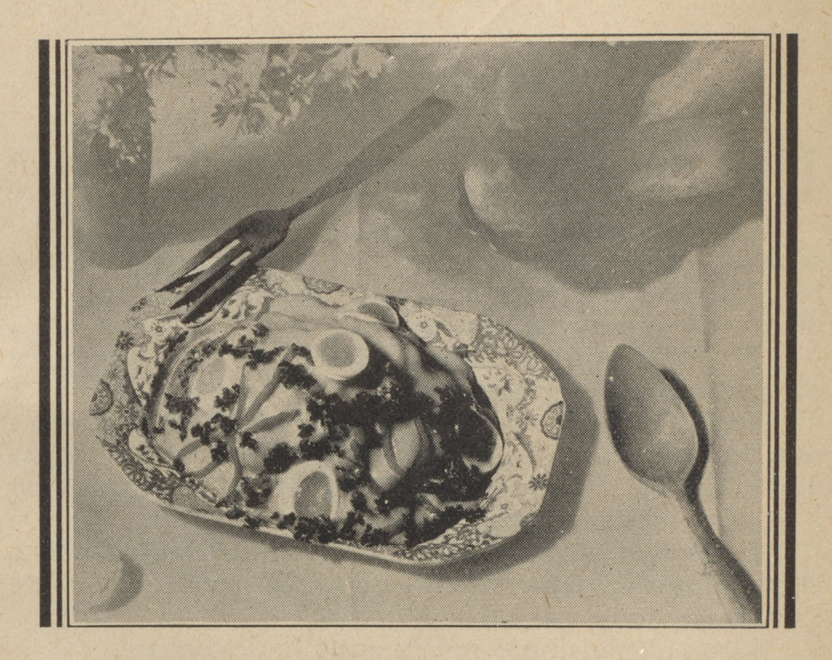
Mazola a la même valeur nutritive que l'huile d'olive; elle se digère aussi facilement et a même sur l'huile d'olive l'avantage de ne pas rancir.

Mazola s'émulsionne mieux que l'huile d'olive.

Salade aux œufs écossaise

½ LIVRE VIANDE DE SAUCISSE — 3 OU 6 ŒUFS
1 ŒUF BATTU — 1 LIVRE *Mazola*
CHAPELURE DE PAIN OU FLOCONS DE MAÏS MOULUS,
LAITUE ET TOMATES

Roulez la viande de saucisse bien assaisonnée sur une planche farinée et recouvrez complètement de viande de saucisse les œufs cuits dur. Roulez les œufs préparés dans l'œuf battu et ensuite dans les flocons de maïs moulus ou la chapelure de pain et faites frire dans une bonne épaisseur de *Mazola*. Egouttez sur papier brun, une fois d'un brun doré, et servez sur assiettes garnies de laitue et de tomates décorées de betteraves et persil. Servez un œuf entier à chaque personne ou coupez-les par la moitié et garnissez-les de mayonnaise.



Salade de poulet économique

1 TASSE EAU
1 C. À SOUPE *Mazola*
2 TASSES POULET CUIT HACHÉ
1 C. À SOUPE JUS DE CITRON
2 PIMENTS VERTS OU ROUGES
1½ C. À SOUPE *Fécule de Maïs Benson*
½ C. À SOUPE *Sirop Lily White*
1 C. À THÉ SEL
¼ TASSE CÉLERI COUPÉ EN DÉS OU CHOU HACHÉ
UNE PINCÉE DE MACIS DE MUSCADE

Mélangez la fécule de maïs avec 4 c. à soupe d'eau froide et brassez dans le reste de l'eau avec jus de citron, *Mazola*, sirop, sel et macis, puis cuisez jusqu'à épaississement dans un bain-marie, en brassant constamment. Ajoutez poulet, céleri ou chou, piments ou poivres. Laissez cuire trois minutes, puis étendez ½ pouce d'épaisseur sur une assiette huilée. Une fois froid, découpez en carrés de deux pouces et disposez chaque morceau sur une feuille de laitue, avec une tranche d'œuf bouilli dur et 1 c. à soupe mayonnaise. Servez très froid.

Sauce Mille Iles

½ tasse *Mazola*
Jus de ½ orange
3 c. à thé persil haché fin
8 olives tranchées
¼ c. à thé sel
1 c. à thé sauce Worcestershire
Jus de ½ citron
1 c. à thé oignon râpé
¼ c. à thé moutarde
8 châtaignes cuites
¼ c. à thé paprika
½ tasse mayonnaise

Mettez tous ces ingrédients dans un pot à conserves, fermez bien le couvercle et agitez jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés et légèrement épaissis.

Variétés de sauces Mazola

1 tasse *Mayonnaise Mazola*
1 tasse crème fouettée

Réunissez ces mélanges en battant lentement jusqu'à parfaite mixture.

1 tasse *Mayonnaise Mazola*
2 c. à soupe cornichons
2 c. à soupe sauce aux tomates ou sauce Chili

Hachez les cornichons et ajoutez à la mayonnaise avec la sauce aux tomates ou la sauce Chili.

Sauce minute au fromage

2½ tasses sauce vinaigrette *Mazola*
2 c. à thé vinaigre épicé tiré d'un pot de marinades
½ tasse fromage râpé

Agitez bien la sauce vinaigrette avec les autres ingrédients et servez sur laitue, salade de tomates ou d'ananas.

Mayonnaise sans œuf

- 3 c. à soupe lait évaporé
- 2 c. à soupe jus de citron ou vinaigre
- ½ c. à thé moutarde
- ¼ c. à thé paprika
- ¾ tasse *Mazola*
- ½ c. à thé sel
- ¼ c. à thé poivre
- ¼ c. à thé sucre

Combinez les ingrédients secs, ajoutez lait puis la *Mazola* en battant graduellement, puis ajoutez vinaigre et battez jusqu'à consistance lisse. Cette sauce peut se garder indéfiniment au frais.

Sauce vinaigrette de Californie

- 4 c. à soupe *Mazola*
- ½ c. à thé sucre en poudre
- ¼ c. à thé paprika
- 2 c. à soupe jus de citron ou pamplemousse
- ½ c. à thé sel
- 2 gouttes sauce Tabasco

Mettez tous ces ingrédients dans un pot à conserves, recouvrez et agitez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

Sauce au fromage pour salades

- 1 fromage à la crème ou Neufchâtel
- 3 à 4 c. à soupe jus de citron
- Sauce Tabasco
- ½ tasse *Mazola*
- ½ c. à thé sel
- Jus d'oignon et un peu d'ail ou raifort comme assaisonnement

Ajoutez lentement la *Mazola* au fromage pilé et battez bien avec batteuse Dover. Ne vous alarmez pas si le mélange caille, mais ajoutez les autres ingrédients et battez jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Cette sauce est délicieuse pour salades de fruits, mélangée à la crème fouettée.



Salade et sauce Sabinelle

4 tasses pommes de terre bouillies en dés
6 œufs cuits dur
Quelques brins de cresson
Laitue déchiquetée
2 c. à soupe jus de citron
1 c. à thé sel
⅛ c. à thé paprika
½ tasse oignons hachés
Radis
Quelques concombres sucrés marinés
1 c. à soupe vinaigre
2 c. à thé sucre
1 tasse *Mazola*
Une pincée de poivre rouge

Mettez jus de citron, vinaigre, sel, sucre, *Mazola*, poivre et paprika dans un pot à conserves recouvert et agitez jusqu'à parfait mélange. Mélangez les patates aux oignons et à assez de sauce pour mouiller, puis arrangez en six petits cônes sur la laitue. Sortez le jaune des œufs cuits dur, mouillez avec la sauce et pilez bien, puis remettez les jaunes dans l'œuf et placez deux moitiés sur les petits cônes de patates et d'oignon. Garnissez de radis coupés en anneaux et saupoudrez avec les cornichons et le cresson hachés menu. Servez avec des tranches minces de pain et du beurre.



Mayonnaise nouvelle

1 ŒUF
1½ C. À THÉ SEL
⅛ C. À THÉ PAPRIKA
¾ TASSE *Mazola*
2 C. À SOUPE SUCRE
2 C. À THÉ MOUTARDE EN POUDRE
¼ TASSE VINAIGRE
1 TASSE EAU
4 C. À SOUPE *Fécule de Maïs Benson*

Mettez œuf, sucre, vinaigre et *Mazola* dans un bol à mélanger, mais *ne brassez pas*. Délayez la fécule de maïs avec ½ tasse de l'eau et ajoutez ensuite l'autre moitié, puis faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que cela forme une pâte épaisse. Versez immédiatement *en brassant* dans les autres ingrédients. Ajoutez les assaisonnements et conservez au frais.

Mayonnaise d'un œuf

1 ŒUF
1 C. À THÉ SEL
2 C. À SOUPE JUS DE CITRON OU VINAIGRE
2 TASSES *Mazola*

Ajoutez à l'œuf une cuillerée à soupe de *Mazola* et battez pendant une minute, puis ajoutez 2 c. à soupe d'huile, —ensuite 3, puis 4, battant pendant une minute entre les additions. Après cela, ajoutez ¼ de tasse d'huile à la fois et battez vite, de préférence avec une batteuse Dover, jusqu'à consistance lisse et épaisse. Certaines cuisinières ajoutent une cuillerée à thé de moutarde et une cuillerée à thé de sucre en poudre à la sauce une fois finie. Mais c'est purement une question de goût.

Mayonnaise Diabétique

2 JAUNES D'ŒUFS (45 GRAM.)
⅛ C. À THÉ SEL (10 GRAM.)
2 C. À SOUPE VINAIGRE DE MALT (50 GRAM.)
1 TASSE *Mazola* (350 GRAM.)

Battez œuf, sel et la moitié de la quantité de vinaigre, ajoutant l'huile graduellement, puis ajoutez le reste du vinaigre en brassant. Vous pouvez y ajouter un peu de lait.



Mayonnaise incomparable

1 œuf entier
¼ c. à thé moutarde
½ c. à thé sel
2 tasses *Mazola*
3 c. à soupe jus de citron ou vinaigre
4 gouttes sauce Tabasco ou une pincée de poivre rouge

Ajoutez le jus de citron ou vinaigre et moutarde, sel et Tabasco, à l'œuf et battez avec une batteuse Dover pendant une minute. Ajoutez *Mazola*, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à ce que 4 c. à soupe aient été employées, ajoutez ensuite en brassant le reste de l'huile, ¼ de tasse à la fois, jusqu'à la fin, en battant vigoureusement tout le temps. La mayonnaise est maintenant prête à servir, mais on peut la rendre plus digestible en y mêlant à ce moment 3 c. à soupe de fécule de maïs délayée avec une tasse d'eau froide, cuite préalablement au bain-marie jusqu'à consistance épaisse. La pâte doit être ajoutée à la mayonnaise aussitôt enlevée du feu.

Sauce à salade bouillie

½ tasse sucre
2 œufs
½ tasse *Mazola*
1 c. à thé moutarde
½ tasse vinaigre blanc
½ tasse crème ou lait évaporé
Sel et poivre rouge au goût

Mélangez sucre, moutarde, œufs battus, assaisonnement et *Mazola* et faites cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Ajoutez lentement le vinaigre et laissez de nouveau épaissir. Une fois refroidi, ajoutez la crème ou le lait. Si on se sert de crème sure, il est préférable de l'ajouter à la sauce avant d'avoir mis le vinaigre.

Quand les œufs sont rares, remplacez chaque œuf par une cuillerée de fécule de maïs dissoute dans 2 c. à soupe d'eau froide.



Poudings & Desserts

APRES un repas de viandes lourdes ou de poisson, le dessert doit être léger: sorbets, crèmes bavaroises, fruits, gelées, fécule de maïs avec fruits. De leur côté, les poudings se mangent très bien après une soupe claire ou une salade. Les restes de gâteau ou de pain servent de fond au pouding à la vapeur et ce dernier est délicieux, servi avec une sauce forte ou avec du *Sirop Benson Golden*.

Pouding St. James

3 c. à soupe *Mazola*
½ tasse lait
½ c. à thé soda
½ liv. dattes hachées
½ tasse *Sirop Benson Golden*
1⅔ tasse farine
¼ c. à thé chaque, sel, clous de girofle, épices mélangées, muscade

Mêlez le sirop à la *Mazola* et au lait, ensuite ajoutez aux ingrédients secs tamisés ensemble et ajoutez en brassant les dattes. Versez dans un moule huilé, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 2½ heures. Servez avec une sauce à la crème. Pour couvrir le moule d'un pouding à la vapeur, employez un papier huilé.

Pouding aux carottes

1½ tasse farine
1 c. à thé soda
1 tasse carottes crues (râpées)
1 tasse raisins secs
1 tasse raisins de Corinthe
1 tasse cassonade
1 tasse pommes de terre crues (râpées)
1 tasse suif haché fin
1 c. à thé *Sirop Benson Golden*
1 c. à thé muscade

Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre donné après avoir mêlé le soda à la farine et faites cuire à la vapeur dans un moule huilé, pendant trois heures.



Moule au chocolat

4 TASSES LAIT
½ C. À THÉ SEL
1 C. À THÉ VANILLE
6 C. À SOUPE *Fécule de Maïs Benson*
¾ TASSE SUCRE
1½ CARRÉ CHOCOLAT NON SUCRÉ

Ajoutez le chocolat à 3½ tasses de lait et faites cuire au bain-marie avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Brassez le mélange de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit bien dissous, ajoutez ensuite la fécule de maïs et le sel mêlés avec ½ tasse de lait froid et laissez cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait bonne consistance. Ajoutez la vanille, mêlez bien et versez dans un moule passé à l'eau froide. Démoulez quand c'est pris.

Blanc-manger

1 tasse sucre
2 œufs
1 c. à soupe beurre
1 c. à thé vanille
4 tasses lait doux
4 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 pincée de sel
Fruits frais

Faites dissoudre la fécule de maïs dans ½ tasse de la quantité de lait prescrite, puis versez en brassant dans le lait amené à ébullition avec sucre, beurre, sel et jaunes d'œufs battus. Faites cuire jusqu'à épaississement, ajoutez la vanille, laissez refroidir et recouvrez d'une meringue faite en battant les blancs d'œufs en neige et incorporant 4 c. à soupe de sucre (non compris dans la quantité donnée), et faites brunir au fourneau. Une fois bien refroidi, servez avec oranges ou bananes tranchées.

Mousse de rhubarbe

2 tasses rhubarbe en dés
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
¼ c. à thé vanille
¾ tasse sucre
3 blancs d'œufs

Faites cuire la rhubarbe jusqu'à ce qu'elle soit tendre, dans assez d'eau pour couvrir. Ajoutez sucre et fécule de maïs dissoute dans 2 c. à soupe eau froide. Faites cuire jusqu'à épaississement, ajoutez vanille, et incorporez aux blancs d'œufs battus en neige. Faites refroidir et servez avec crème cuite au four.

Gelées de fruits frais

4½ c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
3 tasses d'un jus de fruits quelconques (sucré au goût)

Mélangez la fécule de maïs avec une demi-tasse de jus de fruit et amenez le reste du jus à ébullition. Retirez la casserole du poêle et ajoutez le mélange de fécule de maïs en brassant. Faites bouillir encore pendant 3 minutes, brassant tout le temps. Versez dans un moule humide et laissez refroidir. Démoulez et servez avec crème fouettée. Le jus d'un demi-citron relève encore la saveur de la gelée.



Gelée de pruneaux

4½ c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
2 onces sucre
1 livre pruneaux
4 tasses d'eau

Faites cuire les pruneaux dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 minutes. Prenez les pruneaux hachés fin, écrasés en purée dans un mortier, et mélangez avec la fécule de maïs dissoute dans ½ tasse d'eau froide, de la quantité d'eau donnée, et sucrez au goût. Faites bouillir au bain-marie pendant huit minutes environ.

Charlotte aux pommes

Pain beurré
Œufs
Pommes à cuire
Cassonade
Lait et cannelle

Mettez une couche de pain bien beurré au fond d'un plat à pouding d'une pinte et recouvrez de tranches de pommes, remplissant le plat de couches alternées de pommes et de pain beurré. Battez un œuf avec 4 c. à soupe de sucre et ajoutez 2 tasses de lait avec ½ c. à thé de cannelle. Versez le liquide sur le pain et les pommes et faites cuire à four modéré pendant une heure environ ou jusqu'à ce que le liquide soit pris. Certaines cuisinières préfèrent saupoudrer les pommes du sucre plutôt que de l'ajouter au lait et à l'œuf, mais c'est pure question de goût. Servez le pouding avec une sauce ainsi faite:

2 tasses lait
½ tasse *Sirop Benson Golden*
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
2 c. à thé beurre

Mélangez la fécule de maïs avec un peu de lait froid et ajoutez en brassant au reste du lait qui a été chauffé jusqu'à ébullition avec le sirop de maïs et le beurre. Faites cuire jusqu'à consistance épaisse, en brassant constamment, ou au bain-marie pendant 20 minutes. Assaisonnez au goût avec vanille ou extrait d'amandes.



Pommes pralinées

1 tasse cassonade
½ tasse *Sirop Benson Golden*
½ tasse eau
½ tasse sucre blanc
1 c. à thé vanille
1 c. à soupe *Mazola*
¼ c. à thé sel

Faites cuire tous les ingrédients, sauf la vanille, jusqu'à ce que le mélange se forme en boule cassante dans l'eau, soit à 265 degrés au thermomètre à sucre. Retirez du feu et aromatisez. Au moyen d'une brochette plantée dans les pommes, plongez-les une à une dans le sirop chaud et mettez-les refroidir sur une tôle huilée de *Mazola*. Voyez à ce que les pommes ainsi plongées ne se touchent pas.

Pouding aux bluets

2 tasses farine
½ c. à thé sel
4 c. à soupe *Mazola*
⅔ tasse bluets en conserve
2 c. à soupe sucre
4 c. à thé poudre à pâte
1 c. à soupe sucre
½ tasse lait
1 c. à soupe beurre
2 c. à thé farine

Tamisez ensemble farine, sucre, poudre à pâte et sel, ajoutez *Mazola* et lait. Roulez en rectangle de ¼ de pouce d'épaisseur et versez les bluets au centre de la pâte. Saupoudrez les bluets de la seconde quantité de sucre et farine, puis parsemez de petits morceaux de beurre et roulez comme un gâteau roulé à la gelée. Découpez en morceaux d'un pouce d'épaisseur et mettez dans la lèchefrite, le côté plat en dessous. Mouillez de lait et faites cuire, pendant une demi-heure, à four plutôt chaud, 400 degrés environ. Servez chaud avec la sauce suivante:

4 c. à soupe *Mazola*
1 tasse sucre
½ c. à thé sel
½ c. à thé vanille
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse eau bouillante
½ c. à thé jus de citron

Mélangez *Mazola*, fécule de maïs, sucre et sel; ajoutez le mélange à l'eau bouillante, en brassant, et faites cuire jusqu'à consistance épaisse et claire. Retirez du feu, ajoutez jus de citron et vanille et servez chaud.



Pouding au pain et au citron

Jus et écorce râpée d'un petit citron
1 œuf
½ tasse sucre
2 c. à thé *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse lait

Ajoutez au sucre jus et écorce de citron râpée et étendez le mélange sur tranches de pain écroûtées, puis couvrez d'une autre tranche de pain recouverte du mélange de citron et sucre. Placez le pain ainsi préparé dans un plat à pouding et recouvrez d'une sauce faite en mélangeant la fécule de maïs avec le lait froid et en ajoutant le jaune d'œuf bien battu. Faites cuire à four modéré jusqu'à ce que la sauce soit prise, environ 20 minutes. Couvrez d'une meringue faite en ajoutant 2 c. à soupe de sucre au blanc d'œuf battu en neige et faites brunir la meringue sous la flamme.

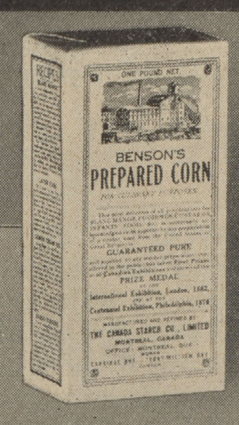
Pouding surprise aux pommes

5 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse eau
1 œuf bien battu
6 pommes moyennes, tranchées mince
1 c. à soupe sucre
½ c. à thé cannelle moulue
½ c. à thé sel
1⅓ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 tasse raisins
½ c. à thé clou de girofle moulu
1 c. à soupe beurre

Faites cuire la fécule de maïs, mélangée avec sel et eau, dans un bain-marie, avec sirop de maïs, jusqu'à consistance épaisse, soit environ 20 minutes. Ajoutez œuf bien battu. Disposez pommes tranchées dans le plat à pouding, recouvrez de raisins et saupoudrez de sucre bien mêlé aux épices. Parsemez de quelques morceaux de beurre. Versez la sauce chaude sur le tout et faites cuire à four modéré jusqu'à ce que les pommes soient tendres sous la fourchette. Servez chaud ou froid avec sauce au citron ou à l'érable, ou garnissez de crème fouettée.



THE CANADA STARC













La réputation dont c
Edwardsburg jouissent
est basée sur leu
supérieure et s
valeur aliment
qui n'a jamais
égalée.


DA STARCH CO., LIMITED
ARGO
REGISTERED
Corn Starch
ONE POUND NET WEIGHT
BEST FOR ALL PURPOSES
CORN PRODUCTS REFINING CO.
THE CANADA STARCH CO. LIMITED
CHALLENGE
BRAND
PREPARED
CORN
THE CANADA STARCH CO.
BENSON'S GOLDEN SYRUP
THE CANADA STARCH CO. LIMITED
MONTREAL, CANADA
2 POUNDS NET WEIGHT
Karo
REGISTERED
CORN PRODUCTS REFINING CO.
NEW YORK, U.S.A.
THE CANADA STARCH CO. LIMITED
MONTREAL, CANADA
DISTRIBUTORS
2 POUNDS
LASSIES
REGISTERED
MOLASSES & CORN SYRUP
THE CANADA STARCH CO. LIMITED
MONTREAL, CANADA
ONE POUND
CASCO
PURE
POTATO FLOUR
PUDDINGS, CAKES, SOUPS, GRAVIES, ETC.
THE CANADA STARCH CO. LIMITED
ion dont ces Produits
g jouissent aujourd'hui
ée sur leur qualité
ieure et sur une
eur alimentaire
i n'a jamais été
égalée.

Sauce au butterscotch ou caramel

¾ tasse sucre
¾ tasse crème épaisse
¾ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
¼ c. à thé sel
¾ c. à thé vanille

Faites cuire tous les ingrédients, sauf la vanille, pendant une heure au bain-marie, puis retirez du feu et ajoutez la vanille. Servez chaud sur crème à la glace ou gâteau.

Sauce chaude au chocolat pour crème à la glace

1 carré ou once de chocolat non sucré
1 tasse *Sirop de Maïs Crown Brand* chaud
¼ c. à thé vanille

Faites fondre complètement le chocolat à la vapeur dans le plat à servir; puis ajoutez graduellement le sirop *chaud*, en brassant sans arrêt. Versez la vanille en brassant et servez sur gâteau ou crème à la glace.

Crème à la glace

1 pinte de lait
2 tasses sucre à fruits
2 tasses crème à fouetter
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
2 jaunes d'œufs

Ajoutez les jaunes d'œufs au sucre et battez bien, faites dissoudre la fécule de maïs dans un peu de lait, versez le tout en brassant dans le reste du lait bouillant et faites cuire au bain-marie jusqu'à consistance de crème mince. Coulez et laissez refroidir, puis incorporez la crème fouettée ferme, aromatisez au goût et congelez.

Crème à la glace au caramel

¾ tasse cassonade
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 œuf
3 tasses crème peu épaisse
4 tasses lait doux
1 c. à soupe farine
1½ c. à soupe vanille
Un peu de soda

Caramélisez le sucre dans un poêlon huilé, puis faites cuire avec 3½ tasses de lait, et un peu de soda, jusqu'à dissolution du caramel. Mélangez la fécule de maïs et la farine avec la ½ tasse de lait froid de reste et incorporez l'œuf, puis ajoutez le mélange, en brassant, au liquide chaud et faites cuire jusqu'à consistance épaisse. Une fois refroidi, ajoutez crème et vanille et congelez. Pour une crème à la glace plus sucrée, mettez un peu plus de sucre dans le lait avant de dissoudre le caramel.

Crème à la glace à l'ananas

1½ pinte de lait
4 œufs
2 tasses sucre blanc
1 pinte crème demi-épaisse
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
⅛ c. à thé sel
1 boîte ananas pressé

Mélangez la fécule de maïs avec 4 c. à soupe de lait froid et incorporez en brassant au lait chaud, puis ajoutez sel et œufs battus avec le sucre. Faites cuire au bain-marie, puis retirez du feu et battez en mousse avec une batteuse Dover. Une fois refroidi, ajoutez 1 pinte de crème fouettée et l'ananas. Congelez en utilisant 7 parties de glace pour une partie de gros sel ou salpêtre. Le mélange doit être congelé au bout de 15 à 20 minutes.

Pain

DANS la fabrication du pain, toutes les mesures doivent être prises et observées avec la plus grande précision. On doit y faire entrer les ingrédients les plus frais et les meilleurs. Pour le pétrissage, la croissance ou la fermentation du levain, surveillez bien la température de la pièce. La pâte ne doit être ni trop travaillée, ni trop mêlée. Vérifiez et maintenez au degré prescrit la température du fourneau. Un régulateur de température pour le fourneau ne coûte pas cher et vous assure de meilleurs résultats. Le sel contribue à précipiter la fermentation et donne du goût.

Pain de farine d'avoine

2 TASSES FARINE D'AVOINE
¾ TASSE EAU CHAUDE
2 TASSES RAISINS (FACULTATIF)
2 GÂTEAUX DE LEVAIN
4 TASSES EAU BOUILLANTE
1 TASSE CASSONADE
2 C. À SOUPE *Mazola*
1 C. À THÉ SEL
FARINE

Versez l'eau bouillante sur la farine d'avoine et, une fois tiède, incorporez en brassant les gâteaux de levain préalablement dissous dans ¾ tasse eau chaude. Battez bien, puis ajoutez la cassonade mêlée à la *Mazola* et sel. Incorporez en battant la farine blanche, 1 tasse suffit généralement, et laissez lever. Quand la pâte a doublé de volume, brisez-la et ajoutez les raisins avec assez de farine pour faire une pâte qui ne colle pas aux doigts. Laissez de nouveau lever au double du volume et remplissez à moitié les moules huilés. Faites cuire à four modéré. Le pain de farine d'avoine requiert moins de chaleur que le pain ordinaire.



Pain blanc

12 tasses farine à pain tamisée
¼ tasse eau tiède
4 tasses liquide tiède (lait ou eau)
1 c. à soupe sel
1 gâteau de levain
2 c. à soupe *Sirop Lily White*
3 c. à soupe *Mazola*

Ajoutez le *Sirop Lily White* et le levain à ¼ tasse eau tiède et brassez jusqu'à ce que le levain soit dissous, puis incorporez 4 tasses du liquide et 6 tasses de farine. Battez en mousse, puis recouvrez et déposez à la chaleur (80 degrés), pendant 1½ heure. Ajoutez *Mazola* à la pâte, tamisez le sel avec le reste de la farine et pétrissez dans la pâte pendant dix minutes. Couvrez et laissez lever pendant la nuit, au double du volume. Moulez en quatre pains, huilez avec *Mazola* et laissez de nouveau lever au double du volume. Le pain est maintenant prêt pour la cuisson. Le fourneau doit être très chaud pendant les dix premières minutes, après quoi la chaleur peut être réduite pendant de 45 à 60 minutes. Les pains doivent être d'un beau brun doré.

Pain brun

1 tasse farine de seigle ou blé
1 tasse farine Graham
1 tasse lait sur
2 c. à thé soda
1 tasse raisins
1 tasse farine de maïs
1 tasse lait doux
1 tasse *Sirop Benson Golden*
1 c. à thé sel

Mélangez bien tous ces ingrédients et remplissez à moitié des moules huilés, puis faites cuire à la vapeur pendant 3 heures. Si vos moules ne comportent pas de couvercles, recouvrez de papier huilé bien assujetti.

Pain au gingembre

2 œufs
3 c. à soupe *Mazola*
1 c. à thé cannelle
3 c. à thé gingembre
2 c. à thé soda
1 tasse eau bouillante
1 tasse sucre
1 tasse *Sirop Benson Golden*
1 c. à thé clou de girofle
3 tasses farine à pâtisserie
Une pincée de sel

Défaites en crème *Mazola* et sucre, puis ajoutez le sirop graduellement, en battant constamment. Ajoutez œufs battus, puis les autres ingrédients secs tamisés ensemble. Ajoutez l'eau en dernier lieu et faites cuire à four modéré jusqu'à ce que le pain décolle des bords de la lèchefrite.

Pain aux dattes

2 tasses sucre
2 c. à thé soda
1 c. à soupe *Mazola*
1 c. à soupe vanille
2 tasses dattes dénoyautées
2¾ tasses farine à pain
½ c. à thé sel
1½ tasse eau bouillante
1 tasse noix hachées
1 œuf

Echaudez les dattes dénoyautées, puis égouttez et hachez. Battez l'œuf avec le sucre, puis ajoutez en brassant l'eau et la *Mazola*. Tamisez la farine avec le soda et le sel, puis mélangez avec dattes et noix et ajoutez à la pâte. Enfin, ajoutez la vanille et faites cuire dans un moule à pain, à four modéré, pendant une heure et demie environ.

Petits pains de blé entier

½ TASSE DE LAIT
½ GÂTEAU DE LEVAIN
2 C. À SOUPE EAU TIÈDE
2 C. À SOUPE *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ C. À THÉ SEL
¾ TASSE FARINE
2 C. À SOUPE *Mazola*
1 ŒUF
1¼ TASSE FARINE DE BLÉ ENTIER

Faites bouillir le lait et, une fois tiède, incorporez en brassant au levain dissous dans l'eau chaude. Ajoutez la farine blanche en battant et laissez lever, au chaud, au double du volume. Brisez la pâte et ajoutez *Mazola*, mélangée avec œuf battu, sirop et sel, puis incorporez la farine de blé entier. Laissez lever de nouveau au double du volume, brisez la pâte puis roulez. Donnez la forme désirée avec un découpoir rond, soit environ deux pouces et demi de diamètre. Laissez lever les biscuits jusqu'à ce qu'ils soient légers sur une lèchefrite huilée et faites cuire à four chaud, environ 400 degrés, pendant 12 minutes ou plus. Après avoir retiré les petits pains du fourneau, dorez-les avec du *Sirop Benson Golden*. Certaines cuisinières donnent une saveur particulière à leurs petits pains de blé entier en ajoutant à la pâte un peu d'écorce ou zeste de citron râpé. La quantité ci-dessus donne 25 petits pains de bonne grosseur.

Petits pains Parker House

2 TASSES LAIT BOUILLI
1 C. À SOUPE SEL
1 GÂTEAU DE LEVAIN
4 C. À SOUPE *Mazola*
2 C. À SOUPE SUCRE
½ TASSE EAU CHAUDE
6 TASSES FARINE

Faites bouillir le lait et, une fois refroidi, ajoutez levain dissous dans l'eau chaude. Incorporez en brassant lait, *Mazola*, sel et sucre. Ajoutez 3 tasses farine à pain et battez bien, puis laissez lever à la chaleur au double du volume. Brisez la pâte et ajoutez 3 autres tasses de farine. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle pas aux doigts, puis laissez lever de nouveau au double du volume. Roulez et coupez avec découpoir rond. Enduisez de *Mazola* et repliez. Faites cuire à feu vif dans lèchefrite huilée.



Brioches chaudes à la cannelle

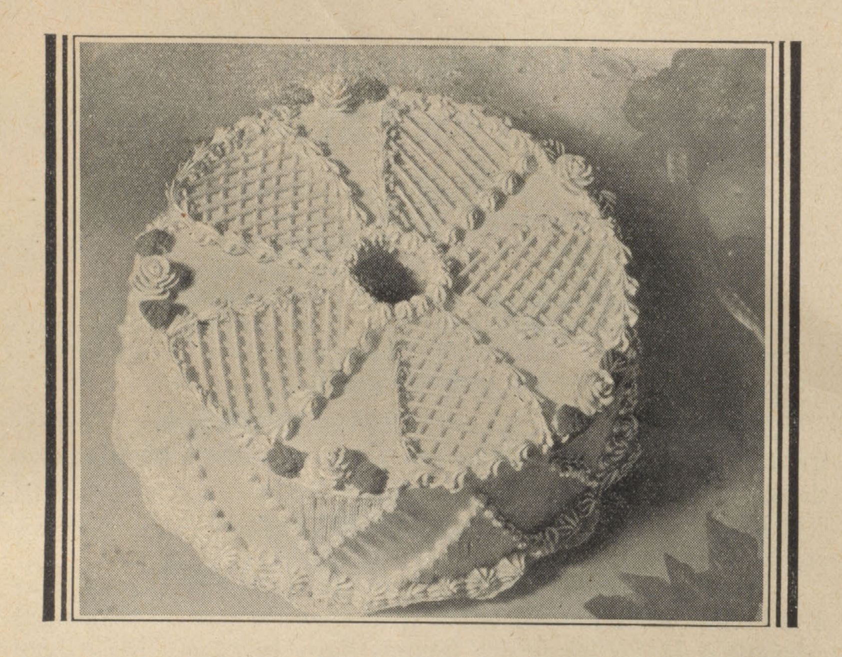
1 tasse lait bouilli
2 c. à soupe *Mazola*
½ gâteau de levain
½ c. à thé cannelle
1 œuf
¼ tasse sucre
½ c. à thé sel
¼ tasse eau tiède
3 tasses farine ou plus
¼ tasse raisins hachés

Faites dissoudre le levain dans l'eau et ajoutez au lait bouilli refroidi; puis incorporez le sucre mélangé avec œuf battu, *Mazola* et sel. Incorporez la farine tamisée avec la cannelle et les raisins, en ajoutant la farine jusqu'à ce que la pâte ne colle pas aux doigts. Laissez lever à la chaleur pendant la nuit. Le lendemain matin, moulez en brioches et disposez bien espacées sur lèchefrite huilée. Laissez lever de nouveau, 40 minutes, et faites cuire 20 minutes dans un four plutôt chaud, soit environ 400 degrés.

Gâteaux

La plupart des recettes de gâteaux ont le tort d'être trop dispendieuses. Une fois qu'on connaît le secret de la préparation des gâteaux, on apprend vite à réduire le nombre des œufs demandés par la recette. On doit mêler *Mazola* (ou shortening) au sucre, avec de préférence une cuiller en bois. *Mazola*, au lieu d'un shortening, donne des résultats excellents. Les œufs peuvent être incorporés sans être battus, ou battus séparément, les jaunes étant d'abord mélangés avec les autres ingrédients, les blancs ensuite. Les ingrédients secs sont mélangés ensemble, puis le lait et la farine sont ajoutés alternativement avec l'essence. On doit battre dans le même sens, d'un mouvement circulaire et uniforme. Battez toujours comme il faut et plus votre pâte est gardée froide, au cours de la préparation, meilleure elle est. Faites bien refroidir votre gâteau avant de le glacer et de le déposer dans la boîte à gâteaux.

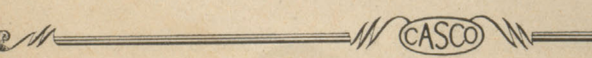
Pour empêcher la glace de couler, recouvrez légèrement votre gâteau de fécule de maïs avant de le glacer.

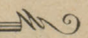


Gâteau de Noël

- 1 livre *Mazola*
- 1 livre raisins secs
- ½ livre zeste de citron
- ¼ livre zeste de limon
- Une pincée de macis
- ¼ livre amandes blanchies, déchiquetées
- 1 c. à soupe *Sirop Benson Golden*
- 4 tasses farine
- 1 livre cassonade
- 1 livre raisins de Corinthe
- ¼ livre écorce d'orange
- Une pincée de cannelle
- 1 c. à soupe essence citron
- ½ c. à thé sel
- 1 c. à thé soda
- 8 œufs

Réduisez *Mazola* en crème, avec sucre et sirop, puis ajoutez jaunes d'œufs et citron, et battez en mousse. Ajoutez les fruits, asséchés et lavés, aux ingrédients secs et tamisez dans le mélange en crème, puis ajoutez les fruits farinés et incorporez les blancs d'œufs battus en neige et versez dans un moule doublé de papier huilé. Faites cuire dans un four très lent (275 degrés) pendant une heure et quart. Piquez avec cure-dents pour voir s'il est parfaitement cuit.





Gâteau de noce

3 tasses cassonade
1 tasse *Mazola*
1 tasse mélasse
2 c. à thé soda
2 livres raisins de Corinthe
1 livre noix longues
1 livre écorces mêlées
2 c. à thé clou de girofle
2 c. à thé épices mêlées
4 tasses farine
2 tasses cerises confites
1 tasse beurre
10 œufs
3 tasses crème sure
2 livres raisins secs
2 livres dattes
1 livre amandes
2 c. à thé casse ou cannelle
2 c. à thé muscade
1 tasse cognac ou jus de fruit
1 c. à soupe vanille

Lavez raisins, nettoyez-les bien et asséchez-les. Déchiquetez les écorces, hachez les dattes, coupez les cerises en deux et tranchez les noix avec un couteau.

Défaites beurre et *Mazola* en crème avec le sucre, ajoutez les œufs et battez en mousse.

Incorporez en brassant les fruits nettoyés et asséchés à la farine, avec le soda et les épices, et ajoutez au mélange, versant à la fin les fruits farinés dans la pâte. Mélangez la crème avec cognac et mélasse et ajoutez à la pâte en brassant bien. Versez le mélange dans des moules plus petits les uns que les autres, doublés de papier huilé, et faites cuire à la vapeur pendant trois heures, puis à four lent pendant une heure. Recouvrez le gâteau d'une glace légère la veille du jour où vous devez le décorer, ou encore d'une pâte d'amandes.

Gâteau à la fécule de maïs

1 tasse sucre blanc
½ tasse lait
1 tasse farine à pâtisserie
⅓ tasse *Mazola*
½ tasse *Fécule de Maïs Benson*
1½ c. à thé poudre à pâte
3 blancs d'œufs

Réduisez *Mazola* et sucre en crème et battez en mousse, puis ajoutez ingrédients secs tamisés ensemble, en alternant avec le lait, et incorporez blancs d'œufs battus ferme. Aromatisez au goût avec une demi-cuillerée à thé d'une essence quelconque et faites cuire à four modéré (350 degrés).



Gâteau Tutti-Frutti

1 tasse sucre en poudre ou à fruit
½ tasse *Fécule de Maïs Benson*
3 c. à thé rases poudre à pâte
3 blancs d'œufs
½ tasse beurre
1½ tasse farine
1 tasse lait
1 c. à thé vanille

Défaites le beurre en crème, puis battez le sucre graduellement. Tamisez les ingrédients secs ensemble et ajoutez à la pâte alternativement avec lait et vanille. Incorporez blancs d'œufs battus ferme et faites cuire dans 2 moules à gâteau étage, à four modéré. On conseille de disposer une bande de papier fort autour du moule à gâteau, pour avoir un gâteau bien égal. Cette bande doit dépasser le moule d'un pouce environ. Une fois refroidis, réunissez les étages avec la garniture suivante:

1½ tasse sucre blanc
⅓ tasse cerises confites, en deux
2 blancs d'œufs
⅓ tasse noix de coco déchiquetée
6 c. à soupe eau
½ tasse ananas confit, haché
1 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ c. à thé vanille

Faites cuire sucre, eau et sirop de maïs jusqu'à ce qu'ils se forment en boule molle dans l'eau froide (240 degrés), ajoutez vanille et versez lentement sur les blancs d'œufs battus en neige, et battez jusqu'à la consistance voulue pour s'étendre. Gardez deux tiers du glaçage pour dessus et côtés et incorporez à ce qui reste noix de coco et fruits. Garnissez entre les étages et glacez le tout.

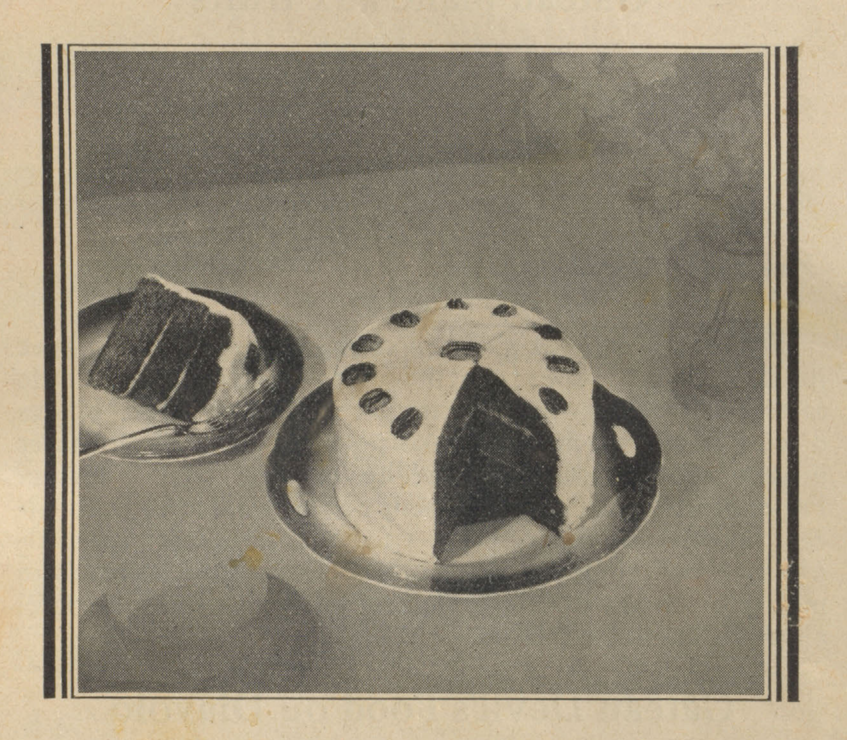
Gâteau étage à l'orange

1 tasse sucre
½ tasse eau
2 œufs entiers
1½ tasse farine à pâtisserie tamisée
½ tasse *Mazola*
1 jaune d'œuf
Jus et écorce d'une orange
3 c. à thé poudre à pâte
½ c. à thé sel

Battez avec batteuse Dover, pendant 1 minute, les jaunes d'œufs avec sucre et 1 c. à soupe d'eau. Ajoutez au reste de l'eau écorce râpée et jus de l'orange, puis tamisez ensemble tous les ingrédients secs. Ajoutez alternativement à la pâte les liquides et les ingrédients secs, en commençant par les ingrédients secs. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige et faites cuire dans des moules à gâteau étage huilés, à four modéré,—de 350 à 375 degrés. Réunissez les étages avec la garniture à l'orange suivante:

½ tasse sucre
¼ c. à thé sel
1 c. à soupe *Mazola*
3 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 œuf
1 c. à thé farine
¾ tasse eau
Jus et écorce râpée d'une orange
1 c. à soupe jus de citron

Mélangez les ingrédients secs avec *Mazola*, ajoutez ensuite l'eau et faites cuire environ 15 minutes ou jusqu'à épaississement. Battez légèrement l'œuf et ajoutez au mélange cuit. Ajoutez le jus d'orange à l'écorce râpée et au jus de citron. Une fois la garniture refroidie, étendez-la entre les étages et employez pour le dessus une glace blanche décorée de morceaux d'orange, pelée soigneusement.



Gâteau au chocolat

3 œufs
1½ tasse sucre
1 tasse lait
4 onces chocolat non sucré
⅓ tasse eau bouillante
1¾ tasse farine
3 c. à thé poudre à pâte
½ tasse *Mazola*
1 c. à thé sel

Battez bien les jaunes d'œufs et incorporez au sucre. Faites dissoudre le chocolat dans l'eau bouillante, ajoutez aux œufs et sucre, puis ajoutez lait. Tamisez deux fois poudre à pâte, sel et farine, puis ajoutez-les au mélange. Battez les blancs d'œufs en neige, puis incorporez au mélange, ajoutant en dernier lieu l'huile *Mazola*, en brassant bien. Faites cuire à four chaud, de 25 à 30 minutes.

Gâteau blanc aux fruits

1 livre raisins secs de Smyrne (sultana)
½ livre ananas confit ou en conserve
1 tasse *Mazola*
¼ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ c. à thé soda
1 c. à thé sel
½ tasse écorce de limon déchiquetée
1 tasse amandes blanchies et hachées
1 tasse sucre
1 c. à soupe jus de citron
2 tasses farine
1 c. à thé crème de tartre
7 blancs d'œufs

Défaites *Mazola* et sucre en crème et ajoutez sirop avec jus de citron. Tamisez farine avec sel, soda et crème de tartre. Alternez ingrédients secs tamisés avec blancs d'œufs battus en neige et incorporez en brassant fruits et noix précédemment lavés, asséchés et roulés dans la farine. Faites cuire le gâteau à la vapeur pendant 4 heures et ensuite, pendant une demi-heure, à four lent. Certaines cuisinières ajoutent les fruits préparés aux ingrédients secs mélangés et tamisent simplement la farine dans la pâte, ajoutant les fruits à la fin.

Gâteau Devil's Food ou Diavolo

2 tasses cassonade
½ c. à thé sel
¾ tasse lait sur
¼ tasse *Fécule de Maïs Benson*
1 c. à thé poudre à pâte
6 c. à soupe *Mazola*
3 jaunes d'œufs
2 tasses farine
1 c. à thé soda
2 carrés chocolat amer
½ tasse eau bouillante

Réduisez *Mazola* en crème jusqu'à consistance mousseuse, puis incorporez graduellement en battant 1 tasse de sucre. Ajoutez jaunes d'œufs battus ferme et le reste du sucre. Faites fondre le chocolat au bain-marie, avec l'eau bouillante, et une fois épaissi ajoutez au lait sur. Tamisez farine et fécule de maïs avec soda, poudre à pâte et ½ c. à thé de sel, et ajoutez au mélange, alternativement avec le liquide qu'on a laissé refroidir. Faites cuire en moules bien huilés, à four modéré (350 degrés).



Gâteau aux fruits léger

- 1 tasse *Mazola*
- 1 tasse lait
- 1 c. à thé poudre à pâte
- ½ Tasse *Fécule de Maïs Benson*
- 5 œufs
- 1 tasse amandes blanchies et déchiquetées
- ½ livre cerises confites coupées en deux
- 1 tasse raisins épépinés
- 1½ tasse sucre
- 3 tasses farine
- 1 c. à thé sel
- ¼ c. à thé chacune essence de citron, vanille et amande
- 1 tasse écorce de limon déchiquetée
- ½ livre ananas en conserve, déchiqueté fin

Battez bien ensemble *Mazola* et sucre, puis ajoutez les jaunes d'œufs bien battus et continuez à battre jusqu'à dissolution du sucre. Tamisez ensemble les ingrédients secs et ajoutez à la pâte avec les fruits nettoyés et bien asséchés, en alternant avec le lait. Ajoutez l'essence avec les blancs d'œufs bien battus et faites cuire en récipients bien huilés et à four modéré, pendant une heure ou deux, ou jusqu'à ce que le gâteau se détache des bords du moule. Garnissez d'un glaçage blanc bouilli.

Gâteau à l'orange

- 1 tasse sucre
- 2 œufs
- 2 tasses farine
- 1 c. à thé soda à pâte
- Une pincée de sel
- ¼ tasse *Mazola*
- 1 tasse crème sure
- ¼ tasse *Fécule de Maïs Benson*
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1 tasse raisins
- 1 grosse ou 2 petites oranges, non pelées, passées deux fois au hachoir

Réduisez en crème sucre et *Mazola* et battez en mousse avec les œufs. Tamisez les ingrédients secs et mélangez dans les raisins lavés, asséchés et hachés et l'orange hachée menu. Ajoutez les ingrédients secs à la pâte, alternant avec la crème sure, et faites cuire dans un moule peu profond pendant une demi-heure environ. Four modéré, de 350 degrés environ.





Gâteau à la compote de pommes

2½ tasses compote de pommes non sucrée
1 tasse *Mazola*
1 tasse raisins secs
1 c. à thé épices mêlées
1 c. à thé clou de girofle moulu
1½ c. à thé soda à pâte
2 tasses cassonade
1 tasse raisins de Corinthe
1 c. à thé cannelle
4 tasses farine
Une pincée de sel

Mélangez la compote de pommes avec *Mazola* et sucre, puis incorporez en brassant les raisins lavés. Tamisez épices, sel et farine en ajoutant graduellement au mélange. Faites cuire dans un moule huilé et peu profond, à four modéré.

Gâteau éponge à la crème

4 œufs
3 c. à soupe eau froide
2 c. à thé poudre à pâte
1 c. à thé d'essence au goût
1 tasse sucre
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
Une pincée de sel
Farine

Battez les jaunes d'œufs avec l'eau jusqu'à épaississement et couleur jaune citron, puis incorporez le sucre et battez au moins 2 minutes. Mettez la fécule de maïs dans une tasse et remplissez-la avec de la farine, ajoutez les autres ingrédients secs et tamisez ensemble. Ajoutez les ingrédients secs tamisés à la pâte et incorporez les blancs d'œufs battus ferme et l'essence. Faites cuire pendant 30 minutes, à four modéré.

Gâteau au café

1 tassse sucre
1 tasse raisins
½ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
2 œufs
1 c. à thé cannelle
2 tasses farine
½ tasse *Mazola*
½ tasse café fort
1 c. à thé soda
½ c. à thé muscade

Battez œufs et sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis ajoutez sirop et incorporez farine tamisée avec les autres ingrédients secs et mélangés avec les raisins lavés et asséchés, ajoutez ensuite le café avec *Mazola* et faites cuire à four vif jusqu'à ce que le gâteau se détache des bords du moule.



Gâteau aux dattes

¼ tasse *Mazola*
½ tasse lait sur
1 tasse sucre
1 orange
1 œuf
1 c. à thé soda
1 tasse dattes
1¾ tasse farine
½ c. à thé sel

Battez ensemble, jusqu'à consistance mousseuse, *Mazola*, œuf et sucre. Faites alterner ingrédients secs tamisés ensemble avec lait sur. Ajoutez au mélange de la farine les dattes dénoyautées et coupées en quatre, avant d'incorporer à la pâte. Enfin, ajoutez l'orange passée deux fois au hachoir. Faites cuire à four plutôt modéré, pendant 40 minutes environ, ou jusqu'à ce que le gâteau se détache des bords du moule.

Southern Crullers

1 œuf bien battu
3 c. à soupe sucre
Une pincée de cannelle
1 c. à soupe *Mazola*
¼ c. à thé sel
Une pincée de muscade
Farine

Ajoutez *Mazola* au sucre avec œuf bien battu et mélangez bien, puis incorporez en brassant épices, sel et assez de farine pour faire une pâte plutôt épaisse, la quantité dépendant de la grosseur de l'œuf et de la nature de la farine. Roulez en un quart de pouce d'épaisseur et coupez en rubans de 3½ pouces par 2½, et faites cinq incisions jusqu'à un demi-pouce de chaque bout. Prenez par trois des incisions et jetez dans *Mazola* chaude et faites frire d'un beau brun. Egouttez sur papier brun et saupoudrez de sucre.

Délicieux cookies à la crème

1 tasse *Mazola*
4 œufs battus
1 tasse chair de noix
½ tasse raisins hachés
1 c. à thé vanille
4 tasses farine
2 tasses cassonade
⅔ tasse crème douce
¼ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 c. à thé essence de citron
1 c. à thé sel
½ tasse *Fécule de Maïs Benson*
4 c. à thé poudre à pâte

Défaites *Mazola* et sucre en crème et ajoutez les œufs puis battez jusqu'à consistance légère. Mélangez la crème avec le sirop de maïs et ajoutez à la pâte alternativement avec les ingrédients secs tamisés ensemble et mélangés aux noix et raisins. Aromatisez et laissez tomber à la cuiller sur des lèchefrites beurrées et faites cuire à four modéré (350 degrés).

Bismarcks

½ tasse *Mazola*
1 tasse farine
1 tasse eau
4 œufs

Amenez à ébullition eau et *Mazola* et ajoutez la farine en brassant, *toute à la fois*. Brassez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du moule, puis comptez jusqu'à quinze; ensuite ajoutez les œufs en battant, un par un. Faites tomber à la cuiller dans une grande friture chaude *Mazola* et laissez gonfler. Egouttez sur papier brun et pratiquez une incision sur un côté. Garnissez de gelée et saupoudrez de sucre à glacer.

Vrais sourires

3 œufs
2 c. à thé poudre à pâte
1 tasse sucre
2 c. à soupe *Mazola*
1 tasse lait
Farine

Battez bien les œufs et ajoutez-y le sucre et la *Mazola*. Ajoutez la farine tamisée avec poudre à pâte alternativement avec lait, employant assez de farine pour obtenir une pâte plutôt épaisse. Laissez tomber à la cuiller dans la *Mazola* chaude et faites cuire comme des beignes jusqu'au brun doré. Egouttez sur papier brun.





Beignes

3 c. à soupe *Mazola*
2 œufs
1 c. à thé muscade
½ tasse *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse lait
1⅓ tasse sucre
3 c. à thé sel
½ c. à thé cannelle
4 tasses farine à pain
4 c. à thé poudre à pâte
Mazola pour friture

Ajoutez œufs battus à la quantité donnée de *Mazola*, puis le sucre en battant. Ajoutez les ingrédients secs tamisés ensemble, alternativement avec le lait. Etendez la pâte et roulez-la légèrement jusqu'à épaisseur de ⅓ de pouce et coupez avec un découpoir à beignes, puis faites frire dans une bonne quantité de *Mazola* jusqu'à belle couleur. Les beignes deviennent plus foncés après avoir été retirés de la friture.

Beignes aux pommes de terre

4 c. à soupe *Mazola*
3 œufs
¼ tasse lait
2½ tasses farine à pain
¾ tasse sucre
1 tasse pommes de terre en purée fraîchement bouillies
3 c. à thé poudre à pâte
1 c. à thé sel

Faites une crème avec sucre et œufs, ajoutez en brassant la *Mazola* et puis les pommes de terre et le lait. Tamisez la farine avec la poudre à pâte et le sel et ajoutez au mélange. Bien que cette pâte soit légère, on ne doit pas y ajouter plus de farine. Roulez la pâte très légèrement d'un demi-pouce d'épaisseur et coupez avec le découpoir, puis faites frire à la *Mazola*, à 375 degrés. Faute de thermomètre, considérez l'huile comme assez chaude quand elle brunit un cube de pain en 60 secondes. Les pommes de terre ne doivent pas être ajoutées à la pâte avant d'être refroidies.

Muffins au son

2 tasses de son
3 c. à thé poudre à pâte
1½ tasse de lait
1 c. à soupe *Mazola*
½ tasse *Sirop Benson Golden*
1 tasse farine
1 c. à thé sel
2 œufs bien battus
¾ tasse raisins épépinés (facultatif)

Battez sirop et *Mazola* jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis ajoutez les œufs et continuez à battre jusqu'à consistance de crème fouettée. Tamisez farine avec poudre à pâte et sel, tamisant trois fois. Amalgamez le son au mélange de sirop et œufs et ajoutez alternativement à la pâte la farine et le lait. Faites cuire aussitôt à four modéré et démoulez aussitôt cuit. Que vos moules, le fourneau et la farine soient tout prêts avant de battre les œufs, si vous ne voulez pas que les muffins perdent de leur légèreté.

Muffins à la farine de maïs

3 œufs bien battus
½ tasse cassonade
2 tasses farine de maïs
1 c. à thé sel
1 c. à thé poudre à pâte
½ tasse *Sirop Benson Golden*
1 tasse lait sur
1½ tasse farine
1 c. à thé soda

Tamisez ensemble les ingrédients secs et mélangez les liquides avec les œufs battus ferme. Ajoutez les liquides aux ingrédients secs et brassez jusqu'à parfait mélange. Faites cuire dans des moules à muffins huilés très chauds, dans un four plutôt chaud.

Jam Jams

6 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 tasse cassonade
1 c. à thé essence de vanille ou citron
2 œufs
1 tasse *Mazola*
2 c. à thé soda
Farine

Réduisez la *Mazola* et le sucre en crème et ajoutez œufs bien battus, sirop et essence. Tamisez le soda avec 1 tasse de farine et ajoutez assez de farine pour faire une pâte épaisse pouvant être roulée très mince. Découpez en petits gâteaux et réunissez avec confiture entre les morceaux. Ces petits gâteaux se servent très bien avec le thé de cinq heures.

Meringues au coco

Blancs de 3 œufs
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse sucre
2 tasses noix de coco déchiquetée
Vanille au goût

Aux blancs d'œufs battus en neige, ajoutez graduellement le sucre et faites cuire ce mélange à la vapeur jusqu'à ce qu'il se forme une croûte au fond et sur les bords de la casserole. Retirez du feu et ajoutez les autres ingrédients. Versez à la cuiller sur des lèchefrites huilées renversées. Faites dorer rapidement dans un four modéré, à 350 degrés.



Cookies aux figues

1 tasse cassonade
3 tasses farine
1 c. à soupe jus de citron
Ecorce râpée d'un demi-citron
1 c. à thé soda
½ tasse *Mazola*
2 c. à thé gingembre
1 c. à soupe *Sirop Benson Golden*
½ tasse (faible) lait sur

Réduisez en crème *Mazola* et sucre, ajoutez sirop, jus et écorce de citron. Tamisez farine, gingembre et soda, et faites alterner dans la pâte avec lait sur. Roulez très mince et réunissez avec la garniture suivante:

½ livre figues hachées fin
⅓ tasse d'eau froide
2 c. à soupe *Sirop Benson Golden*

Faites bouillir puis pilez avec cuiller de bois.

Pour obtenir des cookies très minces, il faut placer la pâte dans la glacière jusqu'à ce qu'elle soit ferme et froide, puis vous la roulez petit à petit, en employant le moins de farine possible.

Délices aux dattes

1½ grande tasse farine
1 tasse cassonade
1 c. à thé sel
1½ tasse avoine roulée
¾ tasse *Mazola*
1 c. à thé soda à pâte

Amalgamez la *Mazola* à la farine, comme pour la pâtisserie, puis incorporez soda et sel avec avoine roulée. Ajoutez sucre et mélangez bien. Versez le mélange dans un moule peu profond ou une assiette à tarte, jusqu'à épaisseur d'un demi-pouce, puis étendez la garniture suivante:

2 livres dattes dénoyautées
½ tasse cassonade
1 tasse d'eau

Ajoutez eau et sucre aux dattes dénoyautées et faites bouillir vivement jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ecrasez avec cuiller en bois et employez comme garniture.

Recouvrez la garniture de dattes d'une autre couche de pâte et faites cuire à four modéré jusqu'au jaune clair. On peut, à son gré, employer de la même manière des figues, au lieu de dattes.



Macarons

1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
3 blancs d'œufs
½ c. à thé extrait d'amandes
1 tasse noix longues hachées
1 tasse sucre à fruits
¼ c. à thé sel
1½ tasse noix de coco déchiquetée
1 tasse flocons de maïs
¼ tasse cerises confites ou au marasquin, hachées

Mélangez la fécule de maïs avec le sucre et battez graduellement ce mélange dans les blancs d'œufs battus ferme. Faites cuire au bain-marie pendant quinze minutes environ ou jusqu'à épaississement, puis ajoutez sel et essence et incorporez noix de coco, cerises, noix et flocons de maïs. Versez à la cuiller sur lèchefrite généreusement saupoudrée de fécule de maïs et faites cuire 20 minutes à four lent (300 degrés).

Macarons à la farine d'avoine

2 c. à thé *Mazola*
1 œuf
¾ tasse noix de coco déchiquetée
½ tasse sucre
1 tasse avoine roulée
Une pincée de sel
½ c. à thé vanille

Battez bien œuf, *Mazola* et sucre, puis incorporez en brassant avoine roulée, sel et noix de coco. Aromatisez avec vanille et versez à la cuiller sur moule huilé et faites cuire à four chaud, de 375 degrés environ.

Macarons à la noix de coco

3 œufs
½ livre noix de coco
1 c. à thé vanille
1 tasse sucre
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*

Battez les blancs d'œufs en neige, puis ajoutez le sucre graduellement, en battant sans arrêt. Incorporez fécule de maïs mélangée avec noix de coco, et faites cuire à la vapeur, dans un bain-marie, pendant 15 minutes. Ajoutez vanille et versez à la cuiller sur papier brun non beurré et faites cuire à four lent jusqu'à couleur brune tendre. Enlevez le papier avec un couteau trempé dans l'eau bouillante.



n au gingembre mou

	1 TASSE CASSONADE
SURE	¼ TASSE MÉLASSE
de Maïs Crown	3 TASSES FARINE
	1 C. À THÉ SEL
A	2 C. À THÉ GINGEMBRE
DRE À PÂTE	2 C. À THÉ CANNELLE

le œuf et crème, puis ajoutez sirop et
bien de nouveau. Ajoutez les ingrédients
ble ainsi que quelques raisins ou dattes,
cuire dans un moule peu profond, bien
é de farine. Four modéré, environ 350

lettes au gingembre

on Golden	1 TASSE SUCRE
	5 TASSES FARINE
PÂTE	1 C. À SOUPE GINGEMBRE
LANTE	½ C. À THÉ SEL

e, *Mazola*, sel, sirop et eau bouillante,
brassant farine tamisée avec gingembre
en boulettes, une fois cette préparation
cuire sur une lèchefrite huilée, à four
minutes (350 degrés). Elles s'aplatiront
n, ajoutez un peu plus d'eau bouillante

uantes au gingembre

op Benson Golden	6 C. À SOUPE *Mazola*
	¼ C. À THÉ SODA
EMBRE	¼ C. À THÉ SEL
DE	½ C. À THÉ ÉPICES MÊLÉES

sucre, *Mazola* et sirop jusqu'à dissolu-
issez refroidir et ajoutez ingrédients secs
Laissez bien refroidir et roulez très
t le moins de farine possible. Disposez
faites cuire à four vif, de 6 à 9 minutes.



Pailles au from

3 c. à soupe *Mazola* ½ c. à
1 tasse fromage râpé Une
1 tasse farine à pâtisserie ou

Amalgamez *Mazola* à la farine a saisonnez et mélangez avec juste as lier farine et *Mazola*. Roulez et d 3½ pouces par 1 pouce. Faites cu 10 minutes environ. Certaines c pailles avec un mélange d'œuf battu faire cuire pour les lustrer.

Johnny Cake à l'anci

½ tasse sucre
3 c. à soupe *Sirop Benson Golden*
3 c. à soupe *Mazola*
1 tasse farine de maïs
3 c. à thé poudre à

Tamisez ensemble tous les ingrédi les liquides mélangés avec l'œuf bat une lèchefrite huilée très chaude degrés, pendant 20 minutes environ. *Sirop Benson Golden*, c'est délicieux.

Pain croustillant (sh

2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson* 1 t
½ t
3 tasses faibles de fa

Travaillez fécule de maïs et suc crème, puis pétrissez graduellement rond et pincez les bords. Piquez à la en huit tranches comme une tarte. modéré, 20 minutes ou plus. Une belle couleur brun clair.



Galettes de sarrasin

4 TASSES FARINE DE SARRASIN
1/3 TASSE *Fécule de Maïs Benson*
2 C. À THÉ SEL
1/3 GÂTEAU DE LEVAIN
1/2 TASSE EAU TIÈDE
1 C. À SOUPE *Sirop de Maïs Crown Brand*
2 TASSES EAU TIÈDE
2 C. À SOUPE *Mazola*
1/2 C. À THÉ SODA

Faites dissoudre le *Sirop de Maïs Crown Brand* et le levain dans la demi-tasse d'eau tiède et ajoutez-les ensuite aux deux tasses d'eau tiède. Tamisez ensemble farine de sarrasin et fécule de maïs et ajoutez au liquide. Battez bien et laissez lever à la chaleur pendant la nuit. Le lendemain matin, ajoutez *Mazola*, sel et soda. Battez bien et faites cuire sur un gaufrier huilé avec *Mazola*.

Popovers

2 œufs
1 c. à soupe *Mazola*
½ c. à thé sel
1 tasse lait
1 tasse farine à pâtisserie tamisée

Battez les œufs jusqu'à consistance épaisse et mousseuse, puis joignez au lait et *Mazola* et versez dans les ingrédients secs, en battant bien. Versez alors dans des moules à popovers huilés et bien chauds et faites cuire, de 30 à 35 minutes, dans un four de 450 degrés.

Gâteau à l'envers

4 c. à soupe beurre
1 boîte d'ananas
1 tasse sucre blanc
1 tasse lait
½ tasse *Fécule de Maïs Benson*
4 c. à soupe cassonade
1 tasse noix pilées
½ tasse beurre
1 tasse farine
1 c. à soupe poudre à pâte
3 ou 4 blancs d'œufs

Faites fondre les 4 c. à soupe de beurre et cassonade dans une lèchefrite jusqu'à belle couleur brun doré en veillant à ce que ça ne brûle pas. Plongez les tranches d'ananas dans ce caramel et recouvrez de la pâte suivante:

Défaites en crème la ½ tasse de beurre et ajoutez graduellement le sucre en battant jusqu'à ce que léger et lisse. Tamisez les ingrédients secs et ajoutez-les alternativement avec le lait dans le mélange crémeux. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige et faites cuire à four modéré (350 degrés). Quand le gâteau se détache des bords du moule, renversez sur une assiette et garnissez avec noix hachées et crème fouettée.

Gâteau éponge à la fécule de pomme de terre

4 ŒUFS
¾ TASSE SUCRE
¾ TASSE FÉCULE DE POMME DE TERRE *Casco*
1 C. À THÉ POUDRE À PÂTE
2 C. À THÉ JUS DE CITRON
½ C. À THÉ VANILLE
¼ C. À THÉ SEL

Battez les œufs entiers avec le sucre tiédi jusqu'à ce qu'ils soient très légers, puis incorporez la farine tamisée avec poudre à pâte et sel. Ajoutez jus de citron et vanille et faites cuire dans un four de 300 degrés.

Crumpets

1 C. À SOUPE BEURRE
2 C. À SOUPE *Sirop Benson Golden*
1 ŒUF
1½ C. À THÉ POUDRE À PÂTE
1½ TASSE FARINE
2 C. À SOUPE SUCRE

Faites une pâte de tous les ingrédients et laissez-la reposer jusqu'à ce qu'elle soit légère (30 minutes). Versez par cuillerée à soupe sur un gaufrier ou une poêle à frire légèrement huilée.

Pâtisserie

COMME pour les gâteaux, la pâte doit être maniée le moins possible et gardée *froide* jusqu'au moment de mettre au four. Une pincée de poudre à pâte la rendra plus légère. Les restes de pâte non cuite se conserveront deux ou trois jours, dans des bocaux en verre fermés et déposés dans la glacière. Mettez juste assez d'eau pour lier les ingrédients,—trop d'eau rend la pâte dure, le shortening la rend légère. Percez l'abaisse inférieure pour éviter qu'il se forme des petites bulles. Dans la préparation de toute pâtisserie, employez un quart ou un tiers moins de *Mazola* que de saindoux.



Croûte à tartes excellente

¾ tasse *Mazola*
2½ tasses farine à pâtisserie
½ c. à thé sel
½ tasse eau bouillante
½ c. à thé poudre à pâte

Mêlez *Mazola* et eau dans un bol à mélanger, puis ajoutez la farine tamisée avec sel et poudre à pâte. Aussitôt mélangée, la croûte est prête.

Croûte à tartes

2 tasses farine à pâtisserie tamisée
⅛ c. à thé sel
¾ tasse *Mazola*
¼ tasse eau glacée

Ajoutez *Mazola* à farine et sel et incorporez jusqu'à parfait mélange, puis ajoutez assez d'eau glacée pour lier et roulez immédiatement sur planche farinée.

Conservez dans du papier ciré, dans la glacière, jusqu'au moment de vous en servir.

Tarte à la banane et au citron

1 tasse eau bouillante
1 c. à soupe beurre
Bananes
Crème fouettée
Jus d'un citron
1 œuf battu
2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse sucre

A 1 tasse de sucre ajoutez 2 c. à soupe de fécule de maïs et délayez dans 1 tasse d'eau bouillante. Faites cuire au bain-marie pendant dix minutes, puis ajoutez le jus d'un gros citron et le beurre. Ajoutez l'œuf en brassant et versez-en une bonne épaisseur dans une croûte à tarte déjà cuite. Couvrez de bananes tranchées, ajoutez de la garniture au citron et finissez avec tranches de bananes. Recouvrez de crème fouettée légèrement sucrée.



Tarte à l'orange à la guimauve

4 ORANGES
1 BANANE
1 TASSE LAIT } OU 2 TASSES DE
1 TASSE CRÈME } LAIT
3 ŒUFS
2 C. À SOUPE *Fécule de Maïs Benson*
1 TASSE SUCRE GRANULÉ
15 À 20 GUIMAUVES NON GRILLÉES

Chauffez lait et crème; mêlez sucre et fécule de maïs; versez le lait lentement et faites cuire au bain-marie jusqu'à épaississement; retirez du feu et ajoutez jaunes d'œufs bien battus; remettez au feu et faites cuire encore quelques minutes; pelez oranges et tranchez très mince (en sens contraire au grain); pilez bananes en purée et ajoutez ces deux ingrédients au mélange chaud; faites cuire légèrement et incorporez blancs d'œufs battus ferme; versez dans croûte à tarte cuite et recouvrez de guimauves fraîches non grillées (à ½ pouce de distance). Mettez au four chaud jusqu'à ce que gonflent et brunissent les guimauves.

Cette garniture peut servir à faire un excellent dessert sans pâte.

Tarte aux cerises

2 TASSES CERISES DÉNOYAUTÉES
2 C. À SOUPE *Fécule de Maïs Benson*
2 JAUNES D'ŒUFS
1 TASSE JUS DE CERISE
⅓ TASSE SUCRE
1 C. À THÉ BEURRE

Battez les jaunes avec le sucre et faites dissoudre la fécule de maïs dans le jus de cerise avec les cerises, puis faites cuire les deux mélanges ensemble, jusqu'à épaississement, dans un bain-marie. Ajoutez le beurre et versez dans une croûte à tarte préalablement cuite. Recouvrez d'une bonne couche de meringue faite de deux blancs d'œufs battus ferme auxquels vous ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre. Faites brunir à four chaud et servez froid ou chaud.



Tarte au citron

1 tasse sucre
3 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1½ tasse eau bouillante
Ecorce râpée d'un citron
3 c. à soupe farine
1 c. à thé sel
2 œufs
½ tasse jus de citron

Mêlez sucre, farine, sel et fécule de maïs et délayez dans l'eau bouillante. Faites cuire au bain-marie jusqu'à consistance épaisse, puis ajoutez jaunes d'œufs bien battus et faites cuire encore 2 minutes. Une fois refroidi, ajoutez jus de citron et écorce râpée. Versez dans une croûte à tarte cuite et recouvrez d'une meringue faite des blancs d'œufs battus en neige et de 4 c. à soupe de sucre. Certaines cuisinières ajoutent ¼ c. à thé poudre à pâte à la meringue. Faites brunir la meringue à four chaud.

Tarte Floradora

2 tasses ananas coupé en dés
3 c. à soupe beurre
3 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
¾ tasse sucre
4 jaunes d'œufs
Jus et écorce d'un citron
¼ c. à thé sel
1 tasse noix de coco

Mêlez le sucre à la fécule de maïs et ajoutez au beurre fondu. Incorporez les autres ingrédients et faites cuire au bain-marie jusqu'à épaississement. Mettez dans une croûte cuite et recouvrez d'une meringue.

Tarte favorite des écoliers

Croûte à tartes:

½ tasse *Mazola*
1 c. à thé *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse farine
½ c. à thé poudre à pâte
Eau froide à mélanger

Faites une pâte assez épaisse, roulez et mettez dans une assiette à tarte. Avant de la faire cuire, remplissez de cette garniture:

½ tasse mie de pain
½ tasse flocons de maïs moulus
1 c. à soupe beurre fondu
1 tasse *Sirop Benson Golden*

Tarte au caramel ou butterscotch

1¼ tasse cassonade
2 c. à soupe beurre
2 jaunes d'œufs battus
⅓ tasse eau froide
2 tasses lait bouillant
2½ c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 c. à thé vanille

Faites bouillir sucre, eau et beurre à 240 degrés et incorporez au lait bouillant jusqu'à dissolution. Ajoutez jaunes d'œufs et fécule de maïs mélangés avec 4 c. à soupe eau froide et faites cuire au bain-marie. Laissez refroidir et versez dans croûte à tarte cuite. Faites une meringue de 2 blancs d'œufs battus auxquels vous ajouterez 2 cuillers à soupe sucre en poudre. Vous ajoutez la vanille au caramel juste avant de verser dans la croûte à tarte. Faites brunir la meringue au four chaud.



Tarte aux carottes

2 tasses carottes râpées
1 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
2 c. à thé cannelle
4 œufs
1 tasse sucre
2 tasses lait
2 c. à soupe *Mazola*
1 c. à thé gingembre
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
Une pincée de sel

Mélangez fécule de maïs avec sirop et jaunes battus, puis incorporez aux carottes et ajoutez épices, sucre et sel. Faites cuire dans une croûte simple, 30 minutes, ou jusqu'à ce que ce soit pris au centre. Ajoutez 3 c. à soupe de sucre aux blancs d'œufs battus ferme et recouvrez-en la tarte. Faites brunir à four chaud et servez froid ou chaud. Cette recette fait deux tartes de moyenne grosseur.

Tartelettes à la cossetarde aux abricots

¼ tasse sucre
⅛ c. à thé sel
2 jaunes d'œufs
½ tasse abricots cuits en purée
½ c. à thé jus de citron
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse lait bouillant
¼ c. à thé vanille
3 c. à soupe sucre
2 blancs d'œufs

Tamisez ensemble la première quantité de sucre, sel et fécule de maïs, puis ajoutez graduellement le lait chaud et faites cuire au bain-marie jusqu'à consistance épaisse. Ajoutez jaunes d'œufs bien battus et faites encore cuire une minute. Ajoutez vanille en brassant et laissez refroidir. Versez le mélange dans des croûtes de tartelettes déjà cuites et couvrez d'une meringue faite en ajoutant la purée froide d'abricots, mélangée avec la seconde quantité de sucre et le jus de citron, aux blancs d'œufs battus ferme et en battant de nouveau jusqu'à ce que le mélange se tienne. Faites brunir légèrement à four chaud.



Tarte à la cossetarde de pommes

2 tasses compote de pommes non sucrée
¾ tasse sucre
1 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ c. à thé gingembre
2 œufs
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 c. à thé cannelle
Une pincée de sel

Ajoutez les jaunes bien battus à la compote coulée et battez bien. Ajoutez sucre mélangé avec fécule de maïs, puis sirop, cannelle, gingembre et pincée de sel. Versez ce mélange dans une croûte cuite à demi et faites cuire à four modéré jusqu'à consistance ferme, puis, une fois refroidi, couvrez d'une meringue et faites brunir au four.

Tarte Montgomery

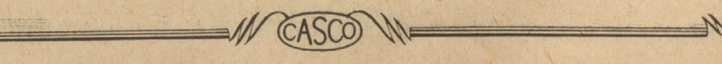
Jus et écorce râpée de 2 citrons
½ tasse sucre
½ c. à thé sel
1 tasse *Mazola*
1 tasse lait sur
½ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ tasse eau froide
1½ tasse sucre
2 œufs
1 c. à thé soda à pâte
3 tasses farine

Couvrez deux assiettes à tarte d'une croûte riche et remplissez d'un mélange fait de sirop de maïs, écorce râpée, jus de citron, ½ tasse sucre, sel et eau froide. Réduisez en crème *Mazola* et 1½ tasse de sucre et ajoutez en battant les 2 œufs. Tamisez la farine avec le soda à pâte et alternez avec le liquide. Versez cette pâte sur la garniture au citron, dans la croûte, et faites cuire à four modéré.

Tartelettes Edwardsburg

3 œufs
1 tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 c. à soupe vinaigre
1 tasse cassonade
1 c. à soupe beurre
¼ c. à thé sel

Combinez tous ces ingrédients et versez dans des croûtes non cuites. Saupoudrez le dessus de muscade et faites cuire à four modéré jusqu'à ce que pris au centre.



Breuvages

UNE boisson fraîche se sert dans des verres avec de la glace. Une boisson chaude, qu'il faut toujours offrir bien chaude, se sert dans des tasses. La préparation des breuvages se prête à toutes sortes de variétés. Des gelées non prises, ou toute gelée de fruits, constituent un excellent fond. On les dissout avec un peu d'eau chaude et on les mêle avec l'un de ces ingrédients: citron, orange, jus de limon, jus de pruneau, fruits frais pressés, ginger ale, eau gazeuse, ou thé refroidi fraîchement fait.

Sirop de citron

6 citrons — 1 tasse sucre blanc
1 tasse *Sirop Lily White*

Aux jus des citrons ajoutez leurs zestes râpés et laissez reposer pendant la nuit. Faites cuire jusqu'à épaississement sirop et sucre et, une fois refroidis, ajoutez-y le mélange de l'écorce et des fruits. Une cuillerée à soupe de ce sirop dans un verre d'eau vous fait un délicieux breuvage par temps chaud et vaut mieux que les préparations du marché.

Nectar chaud aux fruits

1 tasse jus d'ananas
2 tasses jus de raisin
2 blancs d'œufs
Jus de 1 orange
1 tasse thé froid orange pekoë
¾ tasse *Sirop Benson Golden*
Jus de 1 citron
⅛ c. à thé cannelle
Sucre au goût

Combinez tous les jus au thé et sirop, ajoutez l'essence et amenez à ébullition, puis, si nécessaire, sucrez au goût. Versez lentement ce mélange sur les blancs d'œufs battus ferme, en battant constamment. Servez aussitôt dans des tasses à café après y avoir goûté pour voir s'il est assez sucré. S'il est trop fort, ajoutez-y de l'eau.



Breuvage rafraîchissant et stimulant

1 boîte de deux livres *Sirop Benson Golden*
4 tasses eau bouillante
2 citrons

Délayez le sirop dans l'eau bouillante et ajoutez jus de citron avec écorces râpées. Faites bouillir pendant cinq minutes, puis coulez et laissez refroidir.

Sirop au lait caillé pour le rhume

1 tasse lait
½ tasse *Sirop Benson Golden*

Faites bouillir le lait et ajoutez le sirop, laissant bouillir le mélange pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il caille. Servez chaud au coucher. On peut le couler au besoin. Ce sirop, en faisant transpirer, constitue un excellent remède pour le rhume. Il faut le prendre en se mettant au lit.

Sirop de limonade

5 tasses *Sirop de Maïs Crown Brand*
3 citrons
1 c. à thé essence de citron
1 once acide citrique (ou acide tartrique)
3 tasses eau bouillante

Versez l'eau bouillante sur les zestes râpés et le jus des citrons. Ajoutez sirop en brassant bien. Une fois refroidi, ajoutez essence de citron, acide citrique ou tartrique, et brassez jusqu'à dissolution. Mettez en bouteille et employez 2 ou 3 c. à soupe de ce sirop par grand verre d'eau. On peut, si l'on préfère, employer l'acide tartrique et l'acide citrique dans des proportions égales.

Thé

ECHAUDEZ une théière en faïence; mettez 3 c. à thé de thé pour 1 chopine d'eau fraîchement bouillie; laissez infuser cinq minutes, puis coulez et servez immédiatement. Le thé ne doit jamais être infusé une seconde fois, pour ne pas faire sortir l'acide tannique funeste à la santé.

Café

LE café fraîchement moulu est le plus délicieux et le plus économique aussi. Préparé dans un percolateur, il se trouve filtré et donne ainsi toute sa saveur. Le meilleur café se prépare dans une cafetière en faïence ou émaillée. Jetez 1 c. à soupe de café (pour chaque personne) dans l'eau froide, avec coquille d'œuf écrasée, au goût; versez-y l'eau bouillante et couvrez. Laissez reposer sur le poêle où il peut se garder bouillant pendant 3 minutes; puis servez avec sucre et crème.



Sucreries

ON doit prendre particulièrement soin de ne pas trop faire cuire ses sucreries. Les minutes comptent en confiserie et peuvent modifier sensiblement le goût. Le *Sirop de Maïs*, mêlé au sucre, contribue à faire d'excellentes sucreries.

Tire Down East

1½ tasse sucre
1½ c. à thé glycérine
1¼ c. à thé extrait de bière de racines
¾ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
¾ tasse eau
1 c. à thé sel
¾ c. à soupe *Mazola*

Faites bouillir ensemble sirop, sucre, eau, sel et glycérine, jusqu'à ce qu'ils se forment en boule dure, soit à 248 degrés au thermomètre à sucre. Retirez du feu, ajoutez *Mazola* et essence et versez dans un moule huilé. Quand la tire est assez froide pour être maniée, étirez-la jusqu'à ce qu'elle soit ferme, puis coupez en petits morceaux avec des ciseaux.

Toffee Everton

2 tasses cassonade
3 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
6 c. à soupe *Mazola*
Boîte lait condensé de 14 onces
1 c. à thé vanille

Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole et brassez tout le temps de la cuisson, jusqu'à ce qu'un peu du mélange jeté dans l'eau froide se forme en boule, soit à 248 degrés du thermomètre. Cela requiert environ 25 minutes. Versez dans la lèchefrite huilée et marquez en carrés quand c'est refroidi. On peut cuire davantage pour obtenir un toffee plus dur. Le toffee, une fois fait, aura la même consistance que le morceau jeté dans l'eau.

Boulettes de riz gonflé

2 tasses riz gonflé
1 tasse cassonade jaune
1 tasse *Sirop Benson Golden*
1 c. à soupe vinaigre

Faites bouillir tous les ingrédients, sauf le riz gonflé, jusqu'à ce que le sirop devienne cassant dans l'eau froide, ajoutez le riz et brassez pour bien mélanger. Formez en boulettes après vous être bien huilé les mains.



Tire à l'eau salée

1 tasse *Sirop Benson Golden*
1 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
¾ tasse eau
1 ou 2 c. à soupe *Mazola*
1 c. à thé sel
Essence au goût
2 tasses sucre blanc

Ajoutez au sucre mélangé avec la fécule de maïs le sirop mêlé à *Mazola* et eau et faites cuire jusqu'à ce qu'un peu du mélange jeté dans l'eau froide forme une boule molle. Ajoutez sel et essence au goût. Versez sur assiettes huilées et, une fois refroidi, étirez jusqu'à ce que la tire ait une couleur dorée.

Bonbons au sirop Golden

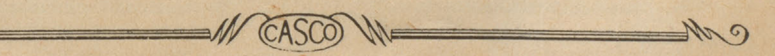
1 tasse *Sirop Benson Golden*
1 tasse eau
2 tasses cassonade
2 ou 3 c. à soupe *Mazola*
½ c. à thé sel

Faites cuire tous ces ingrédients, à l'exception de *Mazola*, jusqu'à ce qu'ils soient cassants dans l'eau froide. Ajoutez *Mazola* et versez sur plat huilé. Une fois refroidi, étirez jusqu'à belle couleur dorée et coupez en morceaux avec ciseaux.

Croquantes au riz gonflé

1 tasse sucre blanc
½ tasse eau
2 c. à soupe vinaigre
1 boîte riz gonflé
½ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ c. à thé sel
1 c. à soupe beurre

Faites bouillir tous les ingrédients, sauf le riz gonflé, à 240 degrés du thermomètre à sucre ou jusqu'à ce qu'un peu du mélange devienne cassant dans l'eau froide où vous l'aurez jeté. Mélangez avec le riz gonflé et versez dans moules huilés. Découpez en carrés avant que vos croquantes aient entièrement refroidi.



Kisses

1 tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 tasse eau bouillante
3 c. à soupe vinaigre
¼ c. à thé soda
3 tasses sucre
½ tasse *Mazola*
½ c. thé crème de tartre
½ c. à thé essence

Faites cuire dans une grande casserole sucre, eau, sirop et vinaigre et, quand le tout commence à bouillir, ajoutez la crème de tartre et faites cuire jusqu'à ce qu'un peu du sirop jeté dans l'eau froide devienne cassant. Brassez fréquemment et, vers la fin, ajoutez soda, essence et *Mazola*. Versez sur lèchefrites huilées et quand assez froid pour être manié étirez jusqu'au jaune doré. Aromatisez en étirant. Découpez en morceaux avec ciseaux et enveloppez de papier huilé.

Fondant à la crème (non cuit)

2 c. à soupe crème épaisse
1 tasse sucre à glacer
1 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
Une bonne pincée de sel

Mélangez bien les ingrédients, puis ajoutez colorant et essence au goût. Ajoutez encore le sucre, au besoin, pour obtenir la consistance voulue. Formez en bonbons et décorez de cerises, noix ou noix de coco.

Pralines

1 tasse cassonade
3 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
3 tasses lait évaporé
2 tasses sucre blanc
1½ tasse noix
½ tasse eau

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des noix, et faites cuire jusqu'à ce qu'un peu du mélange jeté dans l'eau froide forme une boule molle. Ajoutez les noix et battez jusqu'à consistance crémeuse. Versez à la cuiller sur un papier huilé ou une casserole huilée. Cette quantité fait environ une livre et trois quarts de pralines.



Fondant à la crème

2 TASSES SUCRE BLANC
1 TASSE CRÈME ÉPAISSE
1 C. À SOUPE *Sirop Benson Golden*
UNE BONNE PINCÉE DE SEL

Faites cuire sucre, crème et sirop dans une grande casserole jusqu'à ce qu'ils forment une boule molle, soit à 238 degrés au thermomètre à sucre. Essuyez les parois intérieures de la casserole avec un linge imbibé d'eau froide, afin d'enlever les grains de sucre et brassez constamment, ce mélange brûlant facilement. Quand l'ébullition a atteint le degré requis, versez le sirop sur un grand plat passé à l'eau froide et laissez refroidir jusqu'à ce que le fondant garde l'empreinte des doigts sans coller. Travaillez alors avec une spatule jusqu'à consistance crémeuse. Quand il est pris, grattez du plat et pétrissez avec les mains pendant cinq minutes, puis laissez reposer dans un pot couvert pendant au moins une semaine. Il se conservera pendant plusieurs semaines.

Ce fondant peut servir à la préparation de centaines de bonbons. Il peut servir à farcir des dattes, à former des centres à tremper dans le chocolat. On peut encore le colorer, le découper en carrés ou le former en boules, le décorer avec des noix ou le rouler dans le cacao ou la cannelle. Pour faire un fondant au chocolat, ajoutez 2 carrés de chocolat fondu et ½ c. à thé de vanille à la recette ci-dessus, et versez, une fois cuit, dans des moules bien huilés, un pouce de profondeur environ. Une fois froid, découpez en carrés.

Bonbons Boston à la crème

¾ TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
3 TASSES SUCRE GRANULÉ
2 TASSES CRÈME DOUCE

Mélangez les ingrédients et faites cuire à 238 degrés, en brassant constamment. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis battez jusqu'à consistance crémeuse. Ajoutez au goût chocolat, fruits ou noix.



Guimauve

1 c. à soupe gélatine
1½ tasse *Sirop Benson Golden*
1 blanc d'œuf
1 c. à thé vanille
5 c. à soupe eau froide
⅓ tasse eau
¼ c. à thé sel
Fécule de Maïs Benson
Sucre à fruits ou en poudre

Trempez la gélatine dans 5 cuillerées à soupe d'eau froide jusqu'à parfaite dissolution; puis ajoutez ⅓ tasse d'eau au sirop et faites cuire jusqu'à ce qu'il forme une boule dure quand on le jette dans l'eau froide. Versez le sirop sur le mélange de gélatine, ajoutez le blanc d'œuf battu ferme et battez avec sel et vanille jusqu'à consistance épaisse. Versez dans un moule saupoudré abondamment de fécule de maïs et sucre et découpez en carrés. Roulez dans un mélange de fécule de maïs et sucre, à parties égales, et conservez dans une boîte de fer-blanc fermée hermétiquement.

Bonbons au marrube

1 c. à soupe marrube
½ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
3 tasses sucre blanc
1 tasse eau froide

Trempez le marrube dans l'eau froide pendant 10 minutes, puis ajoutez sucre et sirop. Faites cuire jusqu'à ce qu'un peu du mélange jeté dans l'eau froide forme une boule dure, soit à 248 degrés. Retirez du feu et quand il a fini de bouillonner, versez sur des moules bien huilés. Coupez en forme pendant que le sirop refroidit.

Tire éponge

2½ tasses cassonade
½ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ tasse eau
1 c. à soupe soda

Faites cuire sirop et sucre dans l'eau, à 285 degrés. Retirez du feu, incorporez soda et faites refroidir rapidement. Cassez alors en morceaux.

Le thermomètre à sucre est indispensable pour cette recette.



Caramels à la crème

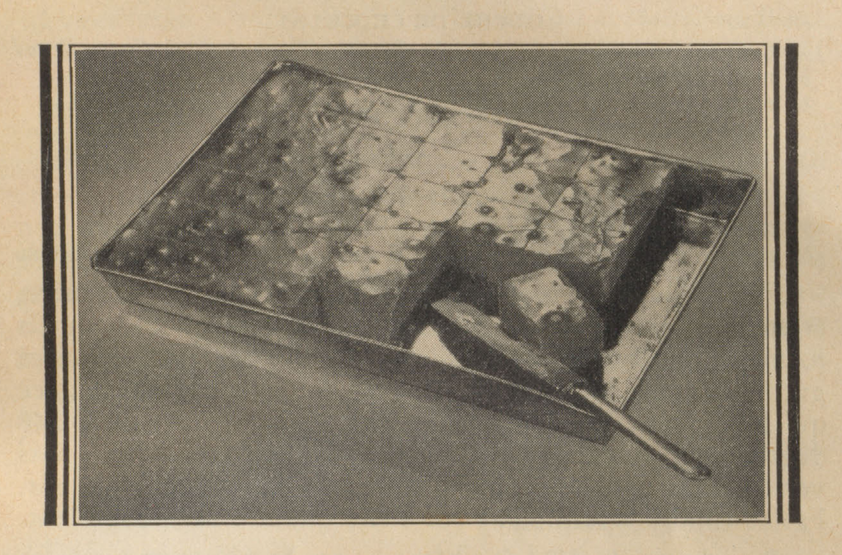
- 2 tasses sucre
- 2 tasses *Sirop de Maïs Crown Brand*
- 2 tasses lait évaporé
- ½ tasse beurre
- ¼ c. à thé sel
- 1 c. à thé vanille
- Une pincée de soda

Faites cuire ensemble, jusqu'à transparence, sirop, sel et sucre, puis ajoutez en brassant le beurre et, quand le mélange est de nouveau clair, ajoutez lait et soda et faites cuire jusqu'à ce que le mélange forme une boule molle dans l'eau froide, 240 à 245 degrés au thermomètre à sucre, suivant la consistance désirée. Brassez constamment pour empêcher de brûler et, à la fin de la cuisson, ajoutez vanille et versez dans des moules huilés. Une fois refroidi, renversez sur plateau ou marbre huilé et coupez, sans peser, en petits carrés, avec un couteau bien aiguisé.

Caramels à la fécule de maïs

- 1 tasse crème
- ¾ tasse sucre
- 2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
- ⅓ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
- 1 c. à thé vanille
- 2 c. à soupe farine
- 4 c. à soupe *Mazola*

Chauffez le sucre et la moitié de la crème dans une casserole et brassez constamment jusqu'à ébullition. Puis lentement ajoutez le reste de la crème sans interrompre l'ébullition, puis laissez cuire jusqu'à ce que le mélange forme une boule molle dans l'eau froide, ou à 240 degrés au thermomètre à sucre. Ajoutez farine avec fécule de maïs et *Mazola* et faites cuire jusqu'à formation d'une boule dure dans l'eau froide, ou à 248 degrés. Ajoutez vanille et renversez sur moules bien huilés, puis marquez en carrés. Des noix peuvent être ajoutées au goût.



Fudge à l'érable

1 TASSE SUCRE BLANC	1 TASSE CASSONADE
¼ TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*	½ TASSE LAIT DOUX
¼ TASSE *Mazola*	½ C. À THÉ VANILLE

Faites bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un peu du mélange forme une boule molle dans l'eau froide, à 238 degrés au thermomètre à sucre. Versez sur moules bien huilés et découpez en carrés pendant le refroidissement. Brassez-le constamment pour l'empêcher de coller au fond. Vous faites un fudge au chocolat en ajoutant 2 c. à thé de cacao à la recette ci-dessus. Le fudge doit être battu jusqu'à ce qu'il soit crémeux, avant d'être versé dans les moules.

Caramels deux couleurs

COUCHE DE CHOCOLAT

1¼ TASSE SUCRE BLANC
¼ TASSE BEURRE
¾ TASSE LAIT RICHE
1 C. À THÉ VANILLE
½ TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
1/16 C. À THÉ CRÈME DE TARTRE
1¼ CARRÉ OU ONCE DE CHOCOLAT NON SUCRÉ
½ C. À THÉ SEL

COUCHE BLANCHE

⅔ TASSE SUCRE BLANC
¾ TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
¼ TASSE EAU
1 TASSE NOIX DE COCO DÉCHIQUETÉE

Pour la couche de chocolat: Faites cuire sucre, sirop, beurre, crème de tartre, sel et ¼ tasse de lait jusqu'à ce qu'ils forment une boule molle dans l'eau froide, puis ajoutez graduellement le reste du lait et faites cuire jusqu'à ce qu'ils forment une boule dure dans l'eau froide, ou à 248 degrés. Ajoutez le chocolat fondu et la vanille, puis versez dans 2 moules bien huilés de la même grandeur. Faites fondre le chocolat sur l'eau chaude ou à four lent.

Pour la couche blanche: Mettez sur le feu sucre, eau et sirop de maïs et faites cuire jusqu'à ce que le mélange forme une boule dure dans l'eau froide, soit à 240 degrés au thermomètre à sucre. Incorporez la noix de coco en remuant, puis versez sur l'une des couches de chocolat et, une fois refroidi, mettez l'autre couche de chocolat sur le dessus et découpez en carrés.

Pour bien réussir cette recette, il est indispensable de ne faire la couche blanche que quand la couche de chocolat est terminée.

Caramels à la vanille

2 TASSES CASSONADE JAUNE
½ TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 C. À THÉ VANILLE
⅔ TASSE CRÈME
1 TASSE NOIX HACHÉES
½ C. À THÉ SEL

Faites bouillir sucre, crème, sel et sirop jusqu'à ce qu'il se forme une boule ferme quand un peu du mélange est jeté dans l'eau froide, soit 248 degrés au thermomètre. Ajoutez vanille et noix et versez dans des moules bien huilés sans brasser. Découpez en carrés et enveloppez de papier ciré.

Caramels au riz gonflé

1 TASSE SUCRE
½ TASSE CRÈME OU LAIT ÉVAPORÉ
¼ C. À THÉ SEL
1 TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
⅓ TASSE EAU
1 C. À THÉ VANILLE
2 TASSES RIZ GONFLÉ

Faites bouillir sucre, sirop de maïs, lait ou crème, eau et sel jusqu'à ce qu'ils forment une boule dure quand un peu du sirop est jeté dans l'eau froide, soit à 240 degrés au thermomètre à sucre. Retirez du feu, ajoutez vanille et versez le riz gonflé en brassant légèrement. Versez dans des moules huilés et étendez sur une épaisseur d'environ ¾ de pouce. Une fois refroidi, découpez en carrés.

Fudge aux carottes

1 TASSE *Sirop Benson Golden*
1 TASSE LAIT
2 C. À SOUPE *Mazola*
1 TASSE CAROTTES RÂPÉES
1 TASSE CASSONADE JAUNE
½ C. À THÉ SEL

Faites cuire avec *Mazola* sirop, carottes, lait, sel et cassonade, jusqu'à ce que le mélange forme une boule dure dans l'eau froide, soit à 248 degrés du thermomètre à sucre. Aromatisez au goût avec l'essence préférée et versez dans des moules bien huilés. Une fois refroidi, découpez en carrés.

Tablettes à la noix de coco

2 TASSES CASSONADE
½ TASSE *Mazola*
1 TASSE NOIX DE COCO DÉCHIQUETÉE
1 TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ TASSE EAU
1 TASSE NOIX LONGUES CASSÉES

Faites cuire sucre, sirop de maïs, *Mazola* et eau à 240 degrés au thermomètre à sucre ou jusqu'à ce que le sirop forme une boule dure dans l'eau froide. Ajoutez noix de coco déchiquetée et noix longues et versez sur moules huilés. Une fois ce sirop refroidi, découpez en carrés ou rectangles.



Caramels à l'érable et aux noix

1 tasse sucre d'érable
1 tasse lait
1 tasse noix hachées
4 c. à thé *Fécule de Maïs Benson*
½ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
4 c. à thé beurre
½ c. à thé soda
1 c. à thé vanille

Faites fondre le sucre d'érable au bain-marie, puis ajoutez sirop, beurre, fécule de maïs dissoute avec 2 c. à soupe de lait froid, le reste du lait et le soda, et faites cuire jusqu'à ce que le mélange forme une boule molle dans l'eau froide, à 238 degrés au thermomètre à sucre. Incorporez noix et vanille et versez sur moules huilés. Découpez en carrés et enveloppez de papier ciré.

Amandes salées

½ livre amandes
1 c. à soupe *Mazola*
Sel

Blanchissez vos amandes en les déposant 2 minutes dans l'eau bouillante et en les trempant ensuite dans l'eau froide jusqu'à ce que la peau s'enlève facilement. Asséchez au four frais et ajoutez-y *Mazola*, puis remettez au four et laissez brunir. Remuez-les de temps en temps pour qu'elles brunissent également. Saupoudrez de sel en retirant du four.

Tire à la russe

2 tasses cassonade
1 boîte de ½ chopine lait condensé
¾ tasse chair de noix broyées
1 tasse *Mazola*
1 tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ c. à thé sel

Faites cuire tous les ingrédients, sauf les noix, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle dans l'eau, à 238 degrés au thermomètre à sucre. Ajoutez noix et versez dans moules bien huilés. Laissez refroidir. Découpez en carrés et servez enveloppés de papier ciré.

Sucreries moulées avec la Fécule de Maïs Benson

Plusieurs variétés de sucreries, particulièrement celles qu'on fait de fondants, sont sans consistance quand elles sont chaudes et se solidifient au froid, de sorte qu'on peut les tremper dans du chocolat ou autre fondant. Pour mouler les sucreries à glacer, remplissez une lèchefrite peu profonde de *Fécule de Maïs Benson* bien tamisée et égalisez avec une règle. Préparez des moules de plâtre de Paris et enfoncez-les dans la fécule de maïs, puis enlevez-les avec soin afin de laisser une forme nette. Faute de moules, un bouchon de cristal ou un morceau de bois taillé dans la forme voulue pourront remplacer les moules. La même fécule de maïs peut servir plusieurs fois, à condition qu'on la tamise bien chaque fois. Une fois les bonbons froids, enlevez-en la fécule de maïs au moyen d'un pinceau et trempez-les.

Noix et fruits glacés

1 TASSE CASSONADE
½ TASSE EAU
1 C. À THÉ VINAIGRE
⅛ C. À THÉ CRÈME DE TARTRE
⅓ TASSE *Sirop Benson Golden*

Préparez des fruits, tels qu'oranges, découpées en quartiers et bien asséchées, raisins Malaga ou Tokay, poires en conserve, écorce de limon taillée avec fantaisie, figues, dattes ou pruneaux, arachides décortiquées, noix du Brésil, noisettes, noix longues, amandes blanchies. Faites bouillir sucre, eau et sirop avec vinaigre et crème de tartre, sans remuer la casserole, jusqu'à ce qu'ils soient cassants dans l'eau froide, ou jusqu'à ce que le sirop atteigne 310 degrés au thermomètre à sucre. Placez la casserole contenant le sirop dans une casserole d'eau chaude plus grande et trempez les fruits en les tenant du bout des doigts. S'ils ne sont pas complètement recouverts, les fruits peuvent être étendus de sirop, une fois froids. Trempez les noix, en les piquant d'un cure-dents pour les tenir. Faites refroidir sur papier ciré ou assiette huilée. Si le sirop refroidit trop, faites-le réchauffer.



Beurre de citron

2 c. à soupe *Fécule de Maïs Benson*
1 tasse eau bouillante
Jus de 2 citrons
1 œuf entier
1 c. à soupe eau froide
½ tasse sucre granulé
½ tasse beurre
3 jaunes d'œufs

Faites dissoudre la fécule de maïs dans l'eau froide et incorporez dans l'eau bouillante, en brassant. Laissez cuire au bain-marie. Défaites beurre et sucre en crème et ajoutez aux œufs battus et au jus de citron. Ajoutez enfin l'écorce de citron râpée et laissez cuire le mélange pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit épais et clair. Ce beurre se sert sur biscuits chauds tranchés ou sur rôties.

Duvets au sirop de maïs

½ livre guimauve
1 tasse ananas déchiqueté
1 tasse crème
⅓ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*

Laissez reposer une nuit la guimauve en dés dans l'ananas, puis battez la crème bien ferme et ajoutez lentement le sirop de maïs. Ajoutez un mélange de guimauve ou d'un fruit haché quelconque, au lieu d'ananas, si vous n'aimez pas l'ananas. Servez très froid dans des verres à sorbet.

Caramels Lily White

2 tasses sucre
1 tasse *Sirop de Maïs Lily White*
1½ tasse lait
¼ c. à thé sel
1 tasse cassonade
1 tasse lait condensé
⅓ tasse *Mazola*
1½ c. à thé vanille

Faites cuire sucre, lait condensé, sirop de maïs et lait jusqu'à ce que le sirop forme une boule dure dans l'eau froide, à 248 degrés au thermomètre à sucre. Remuez constamment. Ajoutez *Mazola*, sel et vanille et versez sur moules bien huilés. Une fois refroidi, découpez en carrés et enveloppez de papier ciré. Peu importe que le mélange caille pendant la cuisson.



Croquantes aux arachides

2 TASSES SUCRE
2 TASSES ARACHIDES CRUES DÉCORTIQUÉES
1 C. À THÉ *Mazola*
½ TASSE EAU
½ C. À THÉ VANILLE
2 BONNES C. À THÉ SODA À PÂTE
1 TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*

Faites cuire sucre, sirop et eau jusqu'à ce que cela bouillonne et ajoutez arachides crues et *Mazola*. Faites cuire jusqu'à ce que les arachides commencent à craquer, puis retirez du feu et incorporez vanille et soda. Versez sur plat huilé et, quand un peu refroidi, aplatissez jusqu'à ce que la couche soit très mince, puis cassez en morceaux. N'étendez jamais le sirop avec un couteau quand il est chaud mais laissez un peu refroidir et étirez avec les mains.

Recette de bonbons

2 TASSES SUCRE GRANULÉ
1 TASSE *Sirop Benson Golden*
1 C. À THÉ *Fécule de Maïs Benson*
1 TASSE CRÈME
2 TASSES CASSONADE
¼ TASSE BEURRE
1 C. À THÉ VANILLE

Faites dissoudre la fécule de maïs dans 1 c. à soupe d'eau froide, puis faites cuire les autres ingrédients jusqu'à ce qu'ils forment une boule dure dans l'eau froide. Ajoutez la pâte de fécule de maïs et battez jusqu'à épaississement. Ajoutez vanille et versez dans moule huilé, puis marquez en carrés pendant que c'est encore chaud.

Bonbons aux figues et à la cannelle

2 TASSES CASSONADE
¼ C. À THÉ CANNELLE MOULUE
1 TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
¾ TASSE FIGUES DÉCHIQUETÉES
¼ C. À THÉ SEL
½ TASSE EAU

Faites cuire sucre, eau, sel et sirop de maïs à 300 degrés, jusqu'à ce que le mélange devienne cassant dans l'eau froide, puis incorporez figues et cannelle. Versez sur moules huilés et marquez en carrés. Les morceaux peuvent être plongés dans du chocolat fondu.



Pain aux noix pécanes

2 c. à soupe *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 tasse lait
1 livre dattes
2 tasses sucre blanc
1 c. à thé *Mazola*
2 tasses pécanes
Sucre en poudre

Faites cuire sirop, sucre, *Mazola* et lait à 240 degrés, ou jusqu'à formation d'une boule molle. Le mélange bouillant fortement, utilisez une casserole profonde.

Ajoutez les dattes dénoyautées et brassez jusqu'à ce qu'elles soient bien défaites.

Incorporez les noix, plus ou moins que la quantité donnée; retirez du feu et battez bien. Placez dans une serviette humide et donnez la forme voulue. Une fois refroidi, tranchez et roulez dans le sucre en poudre.

Boulettes de pop corn au chocolat

1½ tasse sucre
⅔ tasse eau
3 c. à soupe *Mazola*
1 c. à thé vanille
⅓ tasse *Sirop de Maïs Crown Brand*
⅓ tasse mélasse
3 carrés chocolat non sucré
Environ 4 pintes pop corn, bien salé

Mélangez sucre, sirop et eau et faites bouillir sur feu vif jusqu'à ce que fonde le sucre, en passant un linge mouillé d'eau froide sur les parois de la casserole pour en enlever tous les grains de sucre. Couvrez et laissez bouillir 3 minutes, puis ajoutez mélasse et *Mazola* et faites bouillir jusqu'à ce qu'un peu du mélange plongé dans l'eau froide fasse un bruit cassant.

Enlevez du feu et ajoutez le chocolat fondu au bain-marie et la vanille, puis brassez juste assez pour bien mêler le chocolat au mélange. Versez ce chocolat dans le maïs. Huilez-vous les mains et roulez le mélange en boulettes. En faisant ces boulettes, gardez votre maïs dans un bol chaud.

Pain aux noix à la crème

6 TASSES SUCRE BLANC
1 C. À SOUPE *Mazola*
3 TASSES CRÈME CLAIRE
1 TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
1 LIVRE NOIX LONGUES ÉCALÉES
1½ C. À THÉ VANILLE

Faites bouillir sirop, sucre et crème jusqu'à formation d'une boule molle dans l'eau froide, à 240 degrés au thermomètre à sucre. Retirez du feu, ajoutez *Mazola* et battez jusqu'à épaississement. Ajoutez noix et vanille, puis versez dans un moule à pain huilé. Une fois refroidi, tranchez et découpez en carrés.

Conserves et Confitures

Mise en conserves

N'utilisez pour vos conserves que des fruits mûrs. Bien les laver et bien les choisir. Servez-vous d'une bouilloire et laissez sur le dessus l'espace voulu pour le bouillonnement. Sucre et *Sirop Lily White*, en quantités égales, constituent un excellent sirop pour les conserves; il prévient la cristallisation et garde aux fruits un goût plus naturel, sans ce goût sucré un peu fade des conserves au sucre seulement. Mesurez les fruits après qu'ils ont amolli en bouillant; puis ajoutez égale quantité du mélange de sucre et de sirop. Faites bouillir pendant cinq minutes, puis mettez en bocaux.

Préparation des bocaux

Lavez bien les bocaux et remplissez-les d'eau froide. Placez-les dans une bouilloire sur trépied métallique et entourez d'eau froide. Chauffez jusqu'à ébullition, retirez les bocaux de l'eau, videz-les et versez-y les conserves pendant que les bocaux sont encore chauds. Stérilisez les couvercles pendant cinq minutes. Plongez les rondelles de caoutchouc dans l'eau bouillante. Renouvelez toujours vos rondelles de caoutchouc.

Méthode de conserve à froid

Choisissez les meilleurs fruits, essuyez et pesez; faites un sirop de *Sirop Lily White* et de sucre avec parties égales d'eau, soit deux tasses et demie d'eau pour chaque livre du mélange de sucre et sirop. Faites bouillir pendant dix minutes. Tassez les fruits dans des bocaux stérilisés, versez dessus le sirop. S'il manque du sirop, remplissez d'eau bouillante. Mettez une cuiller ou un couteau dans le bocal pour faire sortir les bulles. Placez rondelles de caoutchouc et couvercles sur les bocaux, sans serrer, mettez les bocaux dans l'eau chaude et stérilisez pendant le temps requis. Retirez de l'eau bouillante, resserrez le couvercle des bocaux et tournez à l'envers pour faire refroidir.

Blanchiment

Mettez vos fruits ou légumes dans une passoire métallique ou un coton à fromage et plongez dans l'eau bouillante. N'en blanchissez qu'une petite quantité à la fois, dans le temps strictement requis, car, laissés trop longtemps dans l'eau, les fruits ou légumes perdent de leur saveur.

Pour échauder et stériliser les fruits

Pêches	Echaudez 2 minutes	Chopine ou Pinte	Cuisez 16 minutes
Prunes	Echaudez 2 minutes	Chopine	Cuisez 16 minutes
Coings	Echaudez 2 minutes	Pinte	Cuisez 30 minutes
Ananas	Echaudez 5 minutes	Chopine ou Pinte	Cuisez 30 minutes
Pommes sauvages	Echaudez 2 minutes	Chopine	Cuisez 20 minutes
Pommes	Echaudez 2 minutes	Pinte	Cuisez 16 minutes

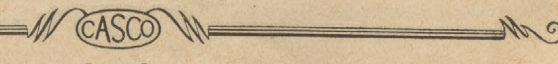
Légumes

Asperges	Echaudez 5-10 minutes	Chopine ou Pinte	Cuisez 1 heure
Tomates	Echaudez 1-2 minutes	Chopine ou Pinte	Cuisez 22 minutes

Baies stérilisées ou fruits mous

(*N'ont pas besoin d'être blanchis*)

Mûres	Chopine ou Pinte	Temps de cuisson 16 minutes
Bluets	Chopine	Temps de cuisson 16 minutes
Cerises	Chopine	Temps de cuisson 16 minutes
Gadelles	Chopine	Temps de cuisson 16 minutes
Raisins (Jus de raisins)	Chopine	Temps de cuisson 16 minutes
Poires	Chopine	Temps de cuisson 20 minutes
Framboises	Chopine ou Pinte	Temps de cuisson 16 minutes
Rhubarbe	Pinte	Temps de cuisson 15 minutes
Fraises	Pinte	Temps de cuisson 16 minutes



Pour blanchir et stériliser légumes et herbes potagères

Fèves	Blanchissez	5 min.	Chop. ou Pinte	Cuisez 3	heures
Betteraves	Blanchissez	6 min.	Pinte	Cuisez 1½	heure
Carottes	Blanchissez	5 min.	Pinte	Cuisez 1½	heure
Maïs	Blanchissez	5-10 min.	Chop. ou Pinte	Cuisez 4	heures
Herbes	Blanchissez	10 min.	Pinte	Cuisez 2	heures
Panais	Blanchissez	5 min.	Pinte	Cuisez 1½	heure
Pois	Blanchissez	5 min.	Pinte	Cuisez 3	heures
Citrouilles	Blanchissez	5 min.	Pinte	Cuisez 2	heures
Courges	Blanchissez	5 min.	Pinte	Cuisez 2	heures
Navets	Blanchissez	6 min.	Pinte	Cuisez 1½	heure

Préparation des gelées

Lavez et triez soigneusement les fruits, enlevez les queues et les parties gâtées. Faites cuire dans une bassine émaillée. Ecrasez quelques fruits dans le fond de la bassine avant de commencer la cuisson. Les fruits à chair ferme doivent être lavés, coupés en quartiers et cuits avec la moitié de leur volume d'eau.

Ayez un sac à gelée en tissu à texture serrée. La flanelle blanche est recommandée. Ne comprimez pas la chair des fruits, mais laissez-la s'égoutter lentement. Vous aurez ainsi une gelée claire et délicieuse. Vous pouvez parfois faire deux ou trois extractions des mêmes fruits.

Ajoutez du sucre au *Sirop Lily White* et chauffez jusqu'à ébullition. En faisant ainsi cuire préalablement le sucre avec le *Sirop Lily White*, vous abrégez le temps de cuisson de la gelée et obtenez de meilleurs résultats. Il faut plutôt laisser mijoter que bouillir à gros bouillons.

Les mûres, framboises et fraises seules ne font pas une bonne gelée; il faut y ajouter des pommes, des gadelles ou du jus de prunes.

Fabrication des gelées

Avant l'extraction du jus	Fruits	Quantités en tasses: Jus de Fruits	Quantités en tasses: Sucre	Quantités en tasses: *Sirop Lily White*	Temps d'ébullition (Minutes): Avant d'ajouter le sucre et le *Sirop Lily White*	Temps d'ébullition (Minutes): Après l'addition du sucre et du *Sirop Lily White*
		Après l'extraction du jus				
Enlevez les parties gâtées, coupez en quartiers. Couvrez d'eau. Faites cuire jusqu'à attendrissement.	Pommes....	2	¾	¾	15	15
	Pommettes..	2	¾	¾	15	5
	Coings.....	2	¾	¾	15	6
Epluchez. Lavez. Ecrasez une partie au fond de la casserole, ajoutez peu à peu en écrasant et en chauffant jusqu'à ce que le jus coule abondamment des fruits. N'ajoutez pas d'eau.	Gadelles....	2	1	1	10	2
	Prunes.....	2	1	1	10	5
	Raisins.....	2	1	1	15	5

Confiture aux prunes

5 douz. prunes bleues
4 oranges
Jus d'un citron
1 livre figues
1 paquet raisins
2 tasses noix longues hachées
2 tasses cassonade
4 tasses *Sirop de Maïs Crown Brand*

Mettez cuire les fruits, pendant quarante-cinq minutes, dans un sirop composé de *Sirop de Maïs Crown Brand* et de sucre. Ajoutez les noix longues cinq minutes avant de retirer du feu. Versez dans des bocaux ou des verres stérilisés.



Confiture au pamplemousse

1 PAMPLEMOUSSE
1½ LIVRE CAROTTES
1 CITRON
1½ TASSE SUCRE
1½ TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*

Hachez les carottes cuites et mêlez aux fruits tranchés fin. Ajoutez sucre et sirop et faites cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe. Versez dans des bocaux stérilisés et cachetez.

Sauce aux concombres

2 DOUZ. GROS CONCOMBRES TRANCHÉS
1 C. À SOUPE MOUTARDE
1 C. À THÉ CURCUMA EN POUDRE
3 TASSES CASSONADE
½ DOUZ. GROS OIGNONS TRANCHÉS
2 C. À SOUPE *Fécule de Maïs Benson*
VINAIGRE
SEL

Couvrez de sel les légumes tranchés et laissez reposer pendant la nuit, puis égouttez et couvrez de vinaigre. Laissez mijoter quelques minutes, puis mêlez à la sauce faite de moutarde, fécule de maïs, curcuma et cassonade, et enfin faites bouillir jusqu'à consistance épaisse.

Confiture de limons

10 LIVRES LIMON
5 LIVRES *Sirop de Maïs Crown Brand*
2 CITRONS
5 LIVRES SUCRE BLANC
4 TASSES EAU
2 ONCES RACINE DE GINGEMBRE

Faites un sirop du sucre, sirop de maïs et eau que vous laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez le limon pelé et en dés, et laissez cuire doucement. Vers la fin, mettez les citrons précédemment épépinés et tranchés mince. Ajoutez la racine de gingembre que vous aurez écrasée avec un marteau. Ne laissez pas bouillir le mélange après y avoir déposé les citrons.

Le sirop de maïs donne un goût succulent à toutes les confitures.



Marmelade d'oranges (1)

3 oranges
1 pamplemousse
2 citrons
Sucre granulé
Sirop Lily White
Eau froide

Essuyez les fruits, enlevez la partie jaune du zeste et coupez-la en lanières étroites avec des ciseaux. Tranchez les fruits pelés, enlevez les pépins, puis mesurez la pulpe, le jus et le zeste, mettez en casserole, couvrez avec trois fois leur volume d'eau et laissez reposer toute la nuit. Au matin, portez rapidement à ébullition et laissez bouillir vivement, durant quinze minutes; laissez reposer encore vingt-quatre heures et mesurez de nouveau. Pour chaque tasse de la préparation, ajoutez une demi-tasse de *Sirop Lily White* et une demi-tasse de sucre. Versez le tout dans une casserole, chauffez rapidement jusqu'à vive ébullition que vous prolongerez environ une heure, ou jusqu'à ce que le liquide se forme en gelée. Laissez tiédir et versez dans des bocaux stérilisés. Quand c'est complètement refroidi, couvrez avec de la paraffine fondue. Tenez au frais et à l'obscurité. Une marmelade délicieuse et économique.

Marmelade d'oranges (2)

8 oranges
4 livres sucre
12 tasses eau
2 citrons
½ tasse *Sirop Lily White*

Tranchez les fruits très mince après les avoir partagés en quartiers, puis couvrez d'eau et laissez reposer 24 heures. Laissez mijoter une heure, retirez du feu, ajoutez sirop et sucre, et laissez reposer encore 24 heures. Laissez mijoter de nouveau une heure, puis mettez en bocaux stérilisés que vous cachetez de paraffine.

Confiture aux pêches et aux oranges

15 PÊCHES DE MOYENNE GROSSEUR
2½ LIVRES SUCRE GRANULÉ
2 TASSES EAU
6 ORANGES DE MOYENNE GROSSEUR
⅔ TASSE *Sirop de Maïs Crown Brand*
½ LIVRE AMANDES BLANCHIES ET DÉCHIQUETÉES

Coupez en dés les pêches pelées, puis ajoutez au zeste râpé de 4 oranges et à la pulpe tranchée de six. Faites bouillir tous les ingrédients, à l'exception des amandes, jusqu'à consistance épaisse, et ajoutez les amandes déchiquetées environ quinze minutes avant de retirer du feu. Cette quantité donne 10 bocaux à gelées.

Marmelade triple

3 PAMPLEMOUSSES
4 PINTES EAU (16 TASSES)
5¼ LIVRES *Sirop Lily White*
6 ORANGES
5 LIVRES SUCRE BLANC
3 CITRONS

Lavez les fruits, coupez en quartiers et tranchez très mince. Laissez tremper dans l'eau pendant 24 heures et faites bouillir jusqu'à ce que le mélange soit clair. Ajoutez sucre et sirop et faites bouillir de nouveau jusqu'à ce que les fruits soient transparents et que le sirop se forme en gelée. Au lieu de pamplemousses, on peut employer neuf oranges.



Commandez ces sirops chez votre épicier

Table des Matières

Recettes






CASCO


VIANDES, PLATS AU FROMAGE ET AUX ŒUFS

Conseils et Renseignements Ménagers





NOUS désirons que toutes les Canadiennes possèdent un exemplaire de ce nouveau livret de recettes, intitulé LES MEILLEURES RECETTES DU CANADA, *à cause de la grande variété de plats nouveaux et délicieux qu'il enseigne à préparer et des nombreuses suggestions, indispensables à toute bonne ménagère, qu'il renferme. Nous l'offrons pour cela au prix ridicule de 10 cents l'exemplaire, ce qui couvre à peine les frais d'emballage et d'envoi.*

Si vous ne possédez pas encore votre exemplaire des MEILLEURES RECETTES DU CANADA, *remplissez l'espace ci-dessous de vos noms et adresse, ainsi que de ceux d'une amie ou deux à qui le livret fera plaisir. Joignez 10c. (monnaie ou timbres) pour chaque exemplaire et adressez à:* THE CANADA STARCH CO., LIMITED, C.P. 760, Montréal, P.Q.

Nom...

Adresse...

Nom...

Adresse...

Nom...

Adresse...

Nom...

Adresse...

12 nob service ✓

1 porcelain 1/2 ✓ pouces 3 [illegible]

5 F 1/2 ✓

vis 1 pouces 8 ✓

blanck 4 pouces ✓

fils de ligne ✓

3 fuse 60 amp ✓

1 boîte. fuse ✓

clips 1/2 3/4 1 pouce

Nous désirons que toutes les Canadiennes possèdent un exemplaire de ce nouveau livret de recettes, intitulé LES MEILLEURES RECETTES DU CANADA, *à cause de la grande variété de plats nouveaux et délicieux qu'il enseigne à préparer et des nombreuses suggestions, indispensables à toute bonne ménagère, qu'il renferme. Nous l'offrons pour cela au prix ridicule de 10 cents l'exemplaire, ce qui couvre à peine les frais d'emballage et d'envoi.*

Si vous ne possédez pas encore votre exemplaire des MEILLEURES RECETTES DU CANADA, *remplissez l'espace ci-dessous de vos noms et adresse, ainsi que de ceux d'une amie ou deux à qui le livret fera plaisir. Joignez 10c. (monnaie ou timbres) pour chaque exemplaire et adressez à:* THE CANADA STARCH CO., LIMITED, C.P. 760, Montréal, P.Q.

Nom..

Adresse..

Nom..

Adresse..

Nom..

Adresse..

Nom..

Adresse..

12 nob service
1 porcelain 1/2 pouces 3 ti
5 F 1/2
vis 1 pouces 8
blanck 4 pouces
fils de ligne
3 fuse 60 amp
1 boîte fuse
clips 1/2 3/4 1 pouce

POUDING À LA PAYSANNE

Prenez un oeuf, les 2/3 d'une tasse de sucre, 2 tasses de farine, 1 tasse de lait doux, 1 cuillerée à thé de soda et du sel. Faites bouillir à la vapeur pendant 1/2 heure. Mangez-la avec sauce ou sirop d'érable.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

2 tasses de pommes de terr chaudes passées au presse-purée

2 c. tb. de beurre
1/2 c. t. de sel
1/8 c. t. de poivre
1/2 c. t. sel de céleri
Quelques grains de cayenne
Quelques gouttes de jus d'oignon
1 oeuf
1 c. t. persil haché fin.

Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, les battre fermement. Donner la forme désirée, les rouler dans la panure puis les passer dans un oeuf battu avec 2 c. tb. d'eau, puis les remettre dans la panure; les déposer dans un panier à frire; les mettre 1 minute dans la friture à 390° F.; les égoutter et les servir chaudes.